Ирина
Вечерская
душевная
кулинария
100
рецептов
вкусно • полезно • душевно • целебно
питания при
пищевой аллергии

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

Данная книга расскажет о том, как питаться при различных видах пищевой аллергии. Главное при пищевой аллергии – получать правильные продукты питания. 93 % случаев пищевой аллергии вызваны всего восемью продуктами. В порядке убывания аллергенных свойств они расположены следующим образом: яйца, арахис, молоко, соя, лесные орехи, рыба, ракообразные, пшеница. Есть такое понятие, как «перекрестная аллергия». Люди, имеющие аллергию на пыльцу деревьев, должны отказаться от косточковых ягод и фруктов, орехов, сельдерея, укропа, моркови. Люди, имеющие аллергию на злаковые и луговые травы, ограничивают употребление хлеба, хлебобулочных изделий и т. д. Но! Соблюдать диету – не значит голодать. Читайте нашу книгу, и вы сможете подобрать себе диету при любом виде пищевой аллергии.

- Ирина Вечерская
  - ○
  - ○ Предисловие
  - ○ Диеты при аллергии
    - ■
    - ■ Элиминационная диета
    - ■ Гипоаллергенная диета
  - ○ Принципы питания при аллергии
  - ○ Рекомендуемые меню
    - ■
    - ■ Меню при обострении аллергии
      - ■ День 1
      - ■ День 2
      - ■ День 3
      - ■ День 4
      - ■ День 5
      - ■ День 6
      - ■ День 7
    - ■ Меню при выходе из строгой диеты
      - ■ 1 день
      - ■ 2 день
      - ■ 3 день
      - ■ 4 день
      - ■ 5 день
      - ■ 6 день
      - ■ 7 день

- Кефирная диета
- Варианты меню на день
  - I
  - II
  - III

- Блюда при аллергии на различные продукты
  - Чаи
  - Напитки
  - Кисломолочные блюда
  - Каши
  - Салаты
  - Гипоаллергеные супы
  - Вторые блюда
  - Десерты
  - Соусы
  - Блюда с сухофруктами

Ирина Вечерская
100 рецептов питания при пищевой аллергии. Вкусно, полезно, душевно, целебно

© «Центрполиграф», 2016

Предисловие

Пищевая аллергия характеризуется повышенной чувствительностью организма к пищевым продуктам и развитием признаков непереносимости пищи, вызванных реакцией иммунной системы.

Нормальное переваривание и всасывание пищевых продуктов обеспечивается состоянием эндокринной системы, строением и функцией желудочно-кишечного тракта, желчевыводящей системы, составом и объемом пищеварительных соков, составом микрофлоры кишечника, состоянием местного иммунитета слизистой кишечника.

В норме пищевые продукты расщепляются до соединений, не обладающих аллергизирующими свойствами, а кишечная стенка является непроницаемой для нерасщепленных продуктов.

Развитие пищевой аллергии провоцируется факторами:

– в первую очередь это повышение проницаемости стенки кишечника, которое отмечается при воспалительных заболеваниях желудочно-кишечного тракта;

– нарушение (снижение или ускорение) всасывания пищевых соединений может быть обусловлено нарушением этапов переваривания при недостаточной функции поджелудочной железы, недостаточности ферментов, дискинезии желчевыводящих путей и кишечника и др.;

– беспорядочное питание, редкие или частые приемы пищи приводят к нарушению секреции желудка, развитию гастрита и другим расстройствам, вызывающим формирование пищевой аллергии или псевдоаллергии;

– на формирование повышенной чувствительности к пищевым продуктам белковой природы оказывает влияние не только количество принятой пищи и нарушения диеты, но и кислотность желудочного сока.

Проявления на коже:

– крапивница или просто покраснение,

– экзема,

– зуд и сухость,

– различные высыпания.

Проявления со стороны пищеварительной системы:

– боли в животе,

– диспепсия – рвота, тошнота или понос,

– зуд во рту или отек слизистых.

Респираторная система:

– покраснение,

– зуд,
– отек и заложенность носа,
– аллергический кашель.

Проявления на слизистой глаз:

– зуд,
– покраснение конъюнктивы,
– слезотечение.

Проявления со стороны сердечно-сосудистой системы:

– боли в груди,
– аномальный сердечный ритм.
– гипертензия,
– обморок, потеря сознания.

Единственный доступный метод лечения на сегодня – это исключение контакта с аллергеном. Никакие другие попытки вылечить это расстройство не привели к успеху. К основным принципам назначения диеты является исключение из рациона питания таких продуктов питания, которые имеют довольно высокую аллергическую активность, раздражающих слизистую оболочку ЖКТ и имеющих в своем составе эмульгаторы, красители, консерванты, стабилизаторы. Необходимо также при составлении диеты заменить непереносимые продукты питания на натуральные и специализированные.

Диеты при аллергии

Диета при пищевой аллергии медленно, но верно избавит вас от неприятных симптомов, и вы сможете вернуть любимые продукты в свой рацион – но осторожно и понемножку.

Диета при пищевой аллергии может быть разделена условно на несколько этапов.

Элиминационная. Такое питание при аллергии подразумевает исключение из рациона питания тех продуктов, которые относятся к причинно-значимым аллергенам.

Гипоаллергенная. Это исключение продуктов, которые сами аллергенами не являются, но способствуют появлению аллергических реакций. Включает в себя такие продукты как: мед, шоколад, цитрусовые, орехи, яйца, квашеная капуста, плоды оранжевого и красного цвета.

Элиминационная диета

1 вариант. Начинается либо с 1–2 голодных дней на воде, либо с 1–3 дней на чае с небольшим количеством сахара (5 стаканов в сутки) и 250 г подсушенного белого хлеба. Затем каждые 2–3 дня диету немного расширяют. Сначала в рацион вводят кисломолочные продукты в следующей последовательности: кефир, творог, молоко, сыр. Потом добавляют мясные, еще позже – рыбные или овощные блюда.

2 вариант. Употребление груш (или зеленых яблок), индейки (или мяса ягнят) и риса. Постепенно в диету вводят разнообразные овощи – предпочтительно те, которые едят нечасто: пастернак, репу, морковь.

Если же при употреблении вновь введенного продукта аллергия не обостряется, через 4 дня вводят другой исключенный ранее продукт.

Запрещенные для аллергиков красители, добавки: Е100, Е101, Е102, Е104, Е107, Е110, Е120, Е122—Е124, Е127—Е129, Е131—Е133, Е141.

Гипоаллергенная диета

Это один из способов лечения всех видов аллергии, так как она помогает выявить истинную причину заболевания.

Основным показанием для назначения этой диеты является пищевая аллергия, так как главные задачи данного питания – это непосредственное устранение факторов, то есть самих продуктов, которые приводят к аллергической реакции и снижение аллергенной нагрузки на организм.

Питание является физиологически полноценным и щадящим, с ограничением потребления поваренной соли до 7 г в сутки. Все блюда подаются только в отварном виде, супы варятся с трехкратной сменой бульона, особенно при варке мяса, рыбы, курицы.

Примерная энергетическая ценность этой диеты составляет 2800 ккал в день. Питаться нужно дробно, не менее 6 раз в сутки.

При наличии отеков рекомендуется ограничить потребление свободной жидкости.

Гипоаллергенная диета полностью исключает все пищевые аллергены, среди которых:

– мясные и рыбные продукты (в том числе икра),

– цитрусовые,

– все виды орехов,

– фрукты и ягоды красного и оранжевого цвета,

– дыня и ананас,

– острые овощи (редька, хрен, редис),

– шоколад и кофе,

– мед, сахар, варенье, сдобную выпечку и все виды кондитерских изделий,

– соленые и копченые продукты,

– майонез и кетчуп,

– соки,

– яйца,

– грибы,

– мясо птицы (за исключением белого мяса курицы и индейки),

– острый сыр,

– все продукты промышленного производства (исключая детское питание),

– алкогольные напитки,

– убрать продукты, на которые у пациента есть индивидуальная непереносимость.

Наиболее часто в меню гипоаллергенной диеты позволяется

включать следующие продукты:

– мясо: отварная говядина, белое мясо курицы и индейки,

– вегетарианские супы, сваренные из разрешенных к употреблению продуктов,

– растительное масло: оливковое, подсолнечное,

– каши: рисовая, гречневая, овсяная,

– молочнокислые продукты: можно творог, простоквашу, кефир и йогурт без добавок,

– сыр брынза,

– овощи: огурцы, капуста, листовая зелень, картофель, зеленый горошек,

– фрукты: яблоки зеленых сортов, лучше в печеном виде, груши,

– чай и компот из сухофруктов,

– подсушенный белый хлеб, пресные лепешки, пресный лаваш.

Выход из диеты. Продолжительность диеты может составлять от двух до трех недель для взрослых и до 10 дней для детей. Когда симптомы аллергии перестают проявляться, то есть через 2–3 недели с момента улучшения, можно постепенно возвращать продукты питания в рацион, но строго по одному и в обратном порядке – от низкоаллергенных к высокоаллергенным. Новый продукт вводится один раз в три дня. Если наступило ухудшение, значит, последний продукт является аллергеном и есть его не стоит.

Принципы питания при аллергии

Главное при пищевой аллергии – получать правильные продукты питания. 93 % случаев пищевой аллергии вызваны всего 8 продуктами. В порядке убывания аллергенных свойств они расположены следующим образом: яйца, арахис, молоко, соя, лесные орехи, рыба, ракообразные, пшеница.

Неаллергенными считаются яблоки и груши, персики и сливы, морковь и картофель, зеленая фасоль, кабачки и патиссоны. Редко вызывают аллергию мясо индейки и ягнят, рис, ячмень, овес и рожь.

Пищевая аллергия связана с общей. Люди, имеющие аллергию на **пыльцу деревьев,** перестают кушать: косточковые ягоды и фрукты, орехи, сельдерей, укроп, морковь. Люди, имеющие аллергию на **злаковые и луговые травы,** ограничивают употребление хлеба, хлебобулочных изделий. Запрещенные продукты: хлебный квас, макароны, манка, панировочные сухари, мороженое, халва, бобы, щавель. Люди, имеющие аллергию на **сложноцветные растения (полынь и т. п.),** перестают кушать: дыню, арбуз, зелень, острые специи, подсолнечное масло, майонез, горчицу, халву, а также перестают пить: вермут, абсента, травяные сборы с добавлением мать-и-мачехи, череды, тысячелистника. Люди, имеющие аллергию на лебеду, перестают кушать: шпинат, свёклу, персик, грушу, манго, киви, ананас, мёд, горчицу. Люди, страдающие аллергией на **аспирин, салицилаты, другие лекарства,** не должны есть: цитрусы, ягоды, персики, дыню, сливу, огурец, перец, томаты, картошку. Также, нельзя употреблять такие лекарственные травы: ивовую кору, лист малины, лабазник, сабельник болотный, пион, марьин корень.

К некоторым продуктам чаще других бывает повышенная чувствительность.

Коровье молоко – распространенный аллерген, что особенно важно учитывать при питании маленьких детей. Малейшего количества этого аллергена достаточно для развития тяжелого состояния ребенка, иммунная система которого не успела полностью сформироваться. Были случаи, когда ребенок погибал даже не от приема молочной пищи, а всего лишь от молочной пыли, если остатки молока были на пеленках, на которые клали малыша.

Куриное яйцо также является одним из ведущих пищевых аллергенов. Интересно, что иногда повышенная чувствительность проявляется только на белок, а иногда только на желток (бывает,

что аллергию вызывают оба компонента). При наличии аллергии к куриному яйцу часто наблюдается аллергия и на мясо курицы (реже – утки), другие виды яиц (утиные, гусиные), а также на блюда, содержащие в своем составе яйца (майонез, кремы, сдобные и мучные изделия, шампанское и все белые вина, осветляемые белком яйца). Кроме того, повышенная чувствительность к яйцам может сопровождаться аллергической реакцией дыхательных путей на перо подушек.

Помните, что прививочные вакцины (например, против кори, эпидемического паротита и коревой краснухи) тоже содержат незначительную примесь белков яиц. И этого бывает достаточно, чтобы вызвать у людей с аллергией к ним серьезные реакции на введение вакцины.

Если у вас аллергия на куриные яйца или саму курятину проявляется не каждый раз, то, возможно, повышенную чувствительность у вас вызывают не сами эти продукты, а компоненты корма, который давали курице (например, при повышенной чувствительности к тетрациклину вполне вероятна аллергическая реакция на мясо птиц, которых кормили этим препаратом).

Рыба (морская и речная), а также различные рыбные продукты (икра, рыбий жир) являются распространенными аллергенами. Термическая обработка практически не снижает их аллергенности. Во время варки рыбы аллергены поступают в бульон и даже в водяные пары, вдыхание которых также может вызывать аллергические реакции. У людей с повышенной чувствительностью к рыбе часто присутствует и аллергия к запаху корма для рыбок (дафниям). Учитывайте, что аллергическую реакцию может вызвать даже использование косметических теней, которые готовятся из рыбьей чешуи.

Ракообразные – раки, крабы, омары – достаточно аллергенны.

Среди **фруктов, ягод и овощей** наиболее часто вызывают аллергию земляника, клубника, цитрусовые (апельсины, мандарины, лимоны). Желтые, красные, розовые овощи (помидоры, морковь, персики и пр.) чаще вызывают аллергию, чем зеленые.

Орехи – довольно сильные аллергены. Учитывайте, что некоторые орехи сходны по своему химическому составу (например, грецкий орех и миндаль; кешью и фисташки). Поэтому аллергия на один из видов орехов часто сопровождается аллергией и на другой вид.

Наиболее распространена повышенная чувствительность к арахису и многочисленным продуктам, содержащим его (печенье,

шоколад, арахисовое масло и др.). Также при ней возможна аллергическая реакция на косметические препараты (кремы, гели для душа, шампуни и пр.), в составе которых есть этот орех или его масло.

Мед, грибы, какао, шоколад, кофе обладают выраженными аллергическими свойствами. При гиперчувствительности к кофе и какао возможна аллергия и на другие бобовые (горох, фасоль, чечевицу и др.).

Алкогольные напитки, дрожжевое тесто, сыры и колбасные изделия. Эти продукты содержат гистамин, образующийся в результате жизнедеятельности определенных бактерий и провоцирующий аллергические реакции.

Реже возникает аллергия на зерновые продукты (гречиха, пшеница, рожь, овес), мясо, бобовые, лук, сельдерей, различные пряности.

Таким образом, можно дать приблизительный общий список продуктов при аллергии.

Нельзя употреблять:

– бульон,
– острое,
– соленое,
– жареное,
– копченое,
– пряности,
– колбаса и колбасные изделия (вареная колбаса, копченая колбаса, сосиски, сардельки, ветчина),
– печенка,
– рыба и другие морепродукты,
– куриное яйцо,
– острый сыр, плавленый сыр,
– мороженое,
– майонез, кетчуп, маргарин,
– овощи: редька, редиска, щавель, шпинат, помидоры, сладкий перец, квашеная капуста, соленый огурец,
– грибы,
– орехи,
– фрукты: цитрусы, абрикос, персик, гранат, виноград, киви, ананас, дыня,
– ягоды: земляника, клубника, малина, облепиха, арбуз,
– тугоплавкие жиры,
– газировка, квас, кофе, какао, шоколад,
– сласти: мёд, карамель, зефир, пастила, торт, пирожное, кекс,

– жвачка.

Можно употреблять:

– крупы (исключение – манка),

– кисломолочные продукты: кефир, биокефир, натуральный йогурт без добавок и др.),

– неострый сыр,

– нежирное мясо (говядина, свинина, кролик, индейка), детские мясные консервы,

– овощи: любая капуста, кабачок, патиссон, светлая тыква, петрушка, укроп, зелёный горошек, стручковая фасоль,

– фрукты: зеленое яблоко, белое яблоко, груша,

– ягоды: черешня, слива, белая смородина, красная смородина, крыжовник,

– масло: сливочное топленое, рафинированное растительное масло (кукурузное, подсолнечное, оливковое и пр.),

– фруктоза,

– хлеб пшеничный 2-го сорта, зерновой хлеб,

– хлебцы,

– сухари,

– сухофрукты,

– компоты из сухофруктов (за исключением шиповника и красных ягод),

– любой чай,

– минеральная вода.

Ограничить продукты:

– манка,

– макароны,

– хлеб из муки высшего сорта,

– молочные блюда: цельное молоко, сметана (добавляются в блюда), творог, йогурт с добавками,

– мясо: баранина, курица,

– овощи: морковь, репа, свёкла, лук, чеснок,

– ягоды: вишня, чёрная смородина, клюква, ежевика, банан,

– отвар шиповника,

– сливочное масло.

Рекомендуемые меню

Соблюдать диету – не значит голодать. Существуют базовые диеты, из которых, по сути, одна – гипоаллергенная. Она снижает пищевую нагрузку и поддерживает общее состояние здоровья.

Меню при обострении аллергии

День 1

Завтрак: стакан обезжиренного кефира, салат (творог, огурец, петрушка, укроп).

Обед: тарелка супа из гороха, рис, вареная говядина, стакан зеленого чая.

Ужин: картофельная запеканка с добавлением капусты, стакан чая.

День 2

Завтрак: овсянка с добавлением яблока, вишни, стакан воды.

Обед: суп с фрикадельками из говядины, варёная картошка с добавлением укропа, оливкового масла, стакан зеленого чая.

Ужин: творожная запеканка с добавлением изю ма, стакан компота из сухофруктов.

День 3

Завтрак: стакан обезжиренного кефира, тарелка пшеничной каши.

Обед: тарелка молочного супа, несколько биточков из картофеля, стакан чая.

Ужин: макароны с добавлением соуса «Болоньезе», стакан воды.

День 4

Завтрак: салат (капуста, огурец, укроп, оливковое масло), стакан сока из яблок.

Обед: суп-пюре из картофеля, кабачок, потушенный в соусе из сметаны, стакан зеленого чая.

Ужин: оладушки с добавлением яблок, стакан вишневого компота.

День 5

Завтрак: стакан обезжиренного кефира, пару яблок с начинкой из творога, изюма.

Обед: суп с добавлением кабачка, вишневые вареники, стакан

чая.

Ужин: потушенная капуста, стакан воды.

День 6

Завтрак: стакан яблочного компота, тарелку гречки.

Обед: суп из овощей на говяжьем бульоне, кабачковые оладушки, стакан зеленого чая.

Ужин: пару кабачков с начинкой из овощей и риса, стакан чая.

День 7

Завтрак: стакан обезжиренного кефира, тарелку геркулеса.

Обед: суп из чечевицы, пельмени из говяжьего фарша, стакан чая.

Ужин: рагу из овощей, стакан воды.

Меню при выходе из строгой диеты

1 день

Завтрак: рассыпчатая гречневая каша.

Обед: суп картофельный с фрикадельками на воде.

Полдник: творожные шарики в мультиварке (без соуса, яйцо – минимально).

Ужин: тушеные кабачки в сметане и фрикадельки из индейки (без соуса, на пару).

2 день

Завтрак: рассыпчатая рисовая каша.

Обед: суп картофельный без зеленого горошка.

Полдник: творожные шарики в мультиварке (без соуса, яйцо – минимально).

Ужин: биточки из говядины и рассыпчатая гречневая каша.

3 день

Завтрак: каша из овсяных хлопьев с яблоками (яблоки приготовить в микроволновке с сахаром, можно без молока).

Обед: суп картофельный без зеленого горошка.

Полдник: гречневая запеканка с творогом.

Ужин: биточки из говядины и салат из белокочанной капусты с яблоком (морковь – минимально).

4 день

Завтрак: каша «Четыре злака» (осторожно при аллергии на глютен и молоко).

Обед: суп из кабачков без карри и мясного бульона.

Полдник: гречневая запеканка с творогом.

Ужин: тефтели с капустой и рисом.

5 день

Завтрак: каша пшеничная (осторожно при аллергии на глютен и молоко).

Обед: суп из кабачков без карри и мясного бульона.

Полдник: запеканка картофельная с овощами (яйцо, морковь –

минимально).

Ужин: тефтели с капустой и рисом.

6 день

Завтрак: овсяная каша из хлопьев (осторожно при аллергии на глютен и молоко).

Обед: кукурузная каша с фрикадельками.

Полдник: пирог с начинкой из слив и мака.

Ужин: запеканка картофельная с овощами (яйцо, морковь – минимально).

7 день

Завтрак: пирожки с капустой и компот из яблок.

Обед: кукурузная каша с фрикадельками.

Полдник: пирог с начинкой из слив и мака.

Ужин: котлеты (свинину нежирную пополам с говядиной).

Кефирная диета

День первый: пять вареных картофелин и полтора литра кефира.

День второй: 100 г вареной курицы и полтора литра кефира.

День третий: 100 г отварного мяса и полтора литра кефира.

День четвертый: 100 г вареной рыбы и полтора литра кефира.

День пятый: фрукты и овощи, кроме калорийных бананов и винограда, и полтора литра кефира.

День шестой: кефир.

День седьмой: минеральная вода.

Варианты меню на день

I

Завтрак: пшеничная каша, чай, зеленое яблоко.

Перекус: творог.

Обед: овощной суп, фрикадельки мясные, макароны и компот из сушеных яблок.

Ужин: винегрет, чай с булочкой.

II

Завтрак: гречневая каша, чай, яблоко.

Перекус: кофе с молоком, печенье.

Обед: Суп из куриного фарша, бефстроганов из вываренного мяса и картофельное пюре, компот.

Ужин: творожный пудинг, кисель.

III

Завтрак: каша манная, чай, яблоко.

Перекус: салат из капусты и моркови.

Обед: щи вегетарианские, запеченная ножка кролика, тушеная морковь, компот.

Ужин: молочная лапша.

Блюда при аллергии на различные продукты

Чаи

Вересковый чай

Состав: *высохшие листья шиповника, цветки вереска – по 2 г, сухие листья земляники – 10 г, вода – 200 мл.*

Фарфоровый чайник ополоснуть горячей водой (имеющей температуру, когда рука уже не может терпеть – выше 60 °С). Затем засыпать сбор трав и облить 200 мл кипящей воды. Выдержать около 10 минут.

Рябиновый чай

Состав: *сушеные листья черной смородины – 2 г, высохшие плоды рябины обыкновенной – 5 г, сушеные плоды малины – 30 г, вода – 200 мл.*

Заварить смесь в фарфоровом чайнике, выдержать 7 минут. Использовать далее как заварку.

Брусничный чай

Состав: *сушеные листья брусники – 12 г, сахар – 10 г, вода – 200 мл.*

Фарфоровый чайник ополоснуть кипящей водой, всыпать листья брусники, заварить кипятком и выдержать 15 минут, после чего всыпать сахарный песок и налить в чашки.

Чай с первоцветом

Состав: *вода – 200 мл, сушеные листья зверобоя и первоцвета – по 5 г.*

Смесь листьев залить кипящей водой в фарфоровом чайнике и дать настояться около 7 минут. Использовать далее как заварку.

Чай с чабрецом

Состав: *высохшие листья брусники – 4 г, сушеные листья зверобоя и чабреца – по 10 г, вода – 200 мл.*

Смесь листьев заварить и использовать как заварку.

Витаминный чай

Состав: *сушеные листья душицы – 5 г, сушеные ягоды рябины обыкновенной – 10 г, сушеные ягоды шиповника – 20 г, вода – 200 мл.*

Сушеные ягоды мельчить, а затем облить кипящей водой и далее варить 5 минут, после этого добавить листья душицы и выдержать 10 минут. Это поливитаминный чай, который благотворно действует на обмен веществ в организме, и служит

средством против склероза.

Чай из рябины и крапивы

Состав: *плоды рябины и листья крапивы – 7:3, вода – 500 мл.*

1 ст. ложку состава облить кипящей водой и кипятить 10 минут, после чего дать настояться 4 часа в плотно закрытой посуде в нежарком и темном месте, профильтровать. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день.

Успокаивающий витаминный чай

Состав: *4 части травы душицы, 2 части мяты перечной, 2 части травы чабреца, 2 части курильского чая, 2 части травы мелиссы, 1 часть травы пустырника, вода – 200 мл.*

Заваривают из расчета 1 ч. ложка на чашку. Этот чай хорошо сочетается с ягодами черники и ежевики. В день рекомендуется выпивать не более 20 г такого чая.

Чай общеукрепляющий

Состав: *сушеные листья земляники – 3 г, листья ежевики – 3 г, листья черной смородины – 3 г, зверобой – 10 г, чабрец – 10 г, вода – 200 мл.*

Смесь сушеных трав залить кипятком в фарфоровом чайнике и настоять 10 минут.

Чай с боярышником

Состав: *черный чай – 1 ст. ложка, мята – 10 г, измельченные плоды шиповника – 7 г, пустырник – 5 г, измельченные ягоды боярышника – 3 г, корень валерианы – 2 г, вода – 500 мл.*

Все ингредиенты смешать, залить кипятком, настаивать 15 минут, процедить. Пить по 1 чашке 4 раза в день после еды.

Чай жасминный

Состав: *зеленый чай – 2 ч. ложки, цветки жасмина – 1 ч. ложка, листья брусники – пол чайной ложки, вода – 500 мл.*

Все ингредиенты смешать и растереть в деревянной ступке. Чайный порошок залить горячей водой, настаивать 7 минут, затем процедить. Пить по 1 чашке 3 раза в день перед едой.

Чай с душицей

Состав: *зеленый чай – 2 ч. ложки, черный чай – 1 ч. ложка, измельченные ягоды шиповника – 7 г, измельченные ягоды рябины – 5 г, мята и душица – по 3 г, вода – 500 мл.*

Все ингредиенты смешать, залить кипятком, настаивать 15 минут, затем процедить. Пить чай по 1 чашке 2 раза в день утром

и вечером.

Чай с листьями липы

Состав: *черный чай – 2 ч. ложки, листья липы – 7 г, зверобой – 5 г, свежие листья мяты – 3 г, измельченные ягоды шиповника и душицы – по 3 г, вода – 500 мл.*

Все ингредиенты смешать, залить кипятком, настаивать 15 минут, затем процедить. Пить чай по 1 стакану утром натощак.

Чай с ягодами черной смородины

Состав: *черный чай – 1 ч. ложка, черная смородина – 5 ягод, мята – 2 листа, вода – 200 мл.*

Чай залить 100 мл кипятка, настаивать 3 минуты, затем добавить ягоды и мяту, долить еще 100 мл кипятка и настаивать 3 минуты. Пить по 1 чашке 2 раза в день после еды.

Чай с вишневыми веточками

Состав: *зеленый чай – 2 ч. ложки, сухие вишневые веточки – 30 г, вишни без косточек – 10 шт., вода —500 мл.*

Вишневые веточки очистить, наломать и залить кипятком. Настаивать 15 минут, затем подогреть, но не доводить до кипения, добавить зеленый чай и ягоды, настаивать 4–5 минут и процедить. Пить чай по 1 стакану 2 раза в день после еды.

Чай с шалфеем

Состав: *черный чай – 2 ч. ложки, шалфей, чабрец – 1 ч. ложке, черная смородина – 2 ст. ложки, малина – 1 ст. ложка, вода – 500 мл.*

Смесь трав и ягод залить 300 мл кипятка, настаивать 5 минут, затем долить еще 200 мл горячей воды, всыпать чай и настаивать еще 6 минут. Чай процедить и добавить в него мед. Пить чай по половине стакана 3 раза в день за 20 минут до еды.

Считается, что для заваривания черного чая идеально подходит вторая стадия кипения – так называемый белый ключ, когда на поверхности воды появляется большое количество мелких пузырьков.

Зеленый чай

Состав: *зеленый чай – 3 ч. ложки, ягоды малины – 2 ст. ложки, ягоды ежевики – 1 ст. ложка, листья смородины и малины – по 5 г, вода – 500 мл.*

Измельченные листья и чай залить 1 стаканом кипятка, настаивать 4 минуты, затем долить еще 1 стакан кипятка, добавить ягоды и настаивать 3 минуты. Чай процедить. Пить по 1

чашке 3 раза в день после еды.

Напитки

Отвар из чернослива

Состав: вода – 400 мл, чернослив – 100 г, мед – 30 г.

Чернослив перебрать, помыть, вырезать косточки, залить водой, поставить на сильный огонь, довести до кипения и поварить под крышкой при слабом кипении 5 минут. Еще горячий отвар слить в чистую кастрюлю, а оставшийся в первой кастрюле чернослив залить небольшим количеством кипятка и припустить на слабом огне 10 минут. Затем содержимое кастрюли хорошо размять и жидкую его часть процедить в кастрюлю с первым отваром. Напиток заправить медом и охладить.

Брусничный отвар

Состав: *брусника – 150 г, вода – 1 л, подсластитель – по вкусу.*

Промытые ягоды брусники заливают горячей водой и кипятят 10 минут. Затем ягоды растирают пестиком и процеживают. В напиток добавить сахарозаменитель.

Морс черносмородиновый

Состав: *черная смородина – 150 г, вода – 1 л, сахар – 120 г.*

Смородину перебрать, промыть, размять, отжать сок, слить его в стеклянную посуду, накрыть крышкой и поставить в холодильник. Выжимки залить горячей водой, довести до кипения, проварить 10 минут, затем процедить. Полученный отвар соединить с охлажденным соком, добавить сахар и хорошо перемешать.

Мятно-смородиновый морс

Состав: *черная смородина (сок) – 50 г и 1 стакан, мята (свежие листья) – 30 г, вода – 2 стакана.*

Свежий сок черной смородины (50 г) и листья свежей мяты залить водой и кипятить на слабом огне 2–3 минуты, настаивать 20 минут. Затем в охлажденный и процеженный отвар листьев смородины и мяты добавить 1 стакан сока черной смородины, хорошо размешать, разлить по стаканами, в каждый стакан положить по 3 кусочка льда.

Морковно-клюквенный морс

Состав: *морковь – 2 шт., клюквенный сок – 1 стакан, вода – 2 стакана, лимон – 1/2 шт.*

Морковь почистить и натереть на мелкой терке, переложить в

посуду с крышкой, залить холодной кипяченой водой, плотно закрыть и поставить на 2 часа в холодильник. Потом отжать сок через марлю (2–3 слоя). В него влить клюквенный сок и выжатый сок лимона. Подавать охлажденным.

Клюквенный морс

Состав: *клюква – 1 стакан, сахар – 100 г, вода – 1 л.*

Клюкву перебрать, вымыть кипяченой водой, от бросить на сито и дать стечь воде. Размять ягоды деревянной ложкой и отжать сок через марлю. Посуду с соком закрыть крышкой и отставить на время в сторону. Выжимки залить 4 стаканами воды, вскипятить и отжать с помощью мокрой салфетки или сложенной вдвое марли. В клюквенный отвар всыпать сахар, вскипятить, еще раз процедить и остудить. В холодный морс влить ранее отжатый свежий клюквенный сок.

Брусничный морс

Состав: *брусника – 150 г, сахар – 120 г, вода – 1 л.*

Деревянным пестиком размять подготовленные ягоды и отжать сок через сложенную вдвое марлю. Выжимки залить горячей водой и кипятить 5 минут. Процедить, в отвар добавить ранее отжатый сок и сахар. Напиток выдержать на холоде двое суток. Можно вместо сахара положить мед.

Морс «Здоровье»

Состав: *сок свежей капусты, морковный сок, яблочный сок, сахарный песок по вкусу.*

В сок свежей капусты влить яблочный и морковный соки в произвольной пропорции, добавить по вкусу сахарный песок и перемешать.

Морс из яблок

Состав*: кислые яблоки – 4–5 шт., вода – 1 л, сахар – 2–3 ложки, корица.*

Соковыжималкой отжать сок из яблок или взять готовый сок, добавить кипяченую воду, сахар и по вкусу корицу.

Морс из алычи

Состав*: алыча – 130 г, сахар – 0,5 стакана, вода – 4 стакана.*

Плоды пробланшировать в доведенной до кипения воде в течение 5 минут, затем протереть и отжать сок. Для лучшего отделения сока к измельченной массе добавить холодную кипяченую воду. Мезгу залить горячей водой и варить при слабом кипении 5–8 минут. После настаивания в течение 25–30 минут

отвар про цедить, мезгу отжать. В отвар добавить сахар, размешать до полного растворения, влить отжатый сок и охладить.

Морс облепиховый

Состав: *облепиха – 1 кг, вода – 700 мл.*

Ягоды промыть, растолочь, залить водой, перемешать, отжать сок, разлить в чистые бутылки, стерилизовать. Хранить в темном и прохладном месте.

Сок яблочно-морковно-облепиховый

Состав: *яблоки – 5 шт., вода – 4 стакана, морковь – 2 шт., облепиха (сок с мякотью) – 5 ст. ложек.*

Нарезать яблоки, опустить в закипевшую воду, настоять 2 часа, процедить. Отжать сок моркови, смешать с яблочным настоем, добавить 2–3 ст. ложки сока облепихи (желательно с мякотью). Рекомендуется школьникам и студентам после сдачи экзаменов для восстановления сил.

Сок калины с облепихой

Состав: *облепиха (сок) – 1 л, калина (сок) – 150 г, желатин – 20 г, сахар – 1 кг.*

К соку облепихи с мякотью добавить сок калины и желатин, предварительно замоченного в воде на 6 часов. Смесь подогреть, добавить сахара. Варить около получаса до 1/3 первоначального объема (готовность определяется как при варке варенья), слегка остудить и разлить в формочки.

Сок из черноплодной рябины

Состав: *сок черноплодной рябины – 2 стакана, лимонный сок – 4 ст. ложки.*

Сок черноплодной рябины смешать с лимонным соком. В жаркую погоду можно подавать с кубиками пищевого льда.

Морковно-сельдерейный напиток

Состав: *морковь – 500 г, сельдерей – 300 г, лук – 150 г, яблоки – 200 г.*

Нарезанные овощи (морковь, сельдерей, лук) пропустить через соковыжималку. Яблоки очистить и выжать сок. Полученные соки смешать.

Брусника в сахарной воде

Состав*: брусника – 1 кг, сахарный песок – 1 кг, вода – 0,5 л.*

Бруснику перебрать, промыть, насыпать в бутылки и залить

сахарной водой так, чтобы все ягоды были покрыты ею. Бутылки закупорить, залить сургучом и хранить в прохладном месте. Ягоды используют как гарнир к мясным и рыбным блюдам, а также для приготовления сладких блюд.

Бруснику можно уложить также в банки или глиняные горшки вместе с очищенными, нарезанными ломтиками яблоками.

Компот

***Состав**: курага – 50 г, чернослив – 100 г, изюм – 50 г, сахарный песок – 0,5 стакана.*

Чернослив, изюм, курагу промыть 2–3 раза в теплой воде. В кастрюлю всыпать сахарный песок, залить его 3 стаканами горячей воды, положить чернослив и варить 15 минут при медленном кипении. После этого положить курагу, изюм и варить еще 5 минут. Если чернослив слишком сухой, рекомендуется предварительно замочить его в теплой воде.

Компот из кураги

***Состав:** курага – 100 г, вода – 500 мл.*

Курагу промыть, залить горячей водой, кипятить 15–20 минут. Дать настояться.

Компот из свежих яблок и вишни

***Состав:** яблоки – 200 г, вишня – 100 г, вода – 2 л.*

Яблоки почистить, нарезать дольками. Вишню промыть, соединить с яблоками, залить горячей водой, довести до кипения, варить 5 минут. Дать настояться 3–4 часа.

Компот из свежих яблок и сливы

***Состав:** яблоки – 200 г, слива – 100 г, вода – 2 л.*

Яблоки очистить, мелко нарезать, сливы освободить от косточек. Все залить горячей водой и довести до кипения. Дать настояться 3–4 часа.

Компот из сушеных яблок

***Состав:** яблоки сушеные – 300 г, вода – 2 л.*

Яблоки залить холодной водой и кипятить 5—10 минут. Дать настояться, пока компот не остынет.

Компот из сухофруктов

***Состав:** сухофрукты (чернослив, яблоки, урюк) – 300 г, вода – 2 л.*

Сухофрукты промыть, залить горячей водой, довести до

кипения. Дать настояться 3–4 часа.

Компот из черной смородины

Состав: *ягоды черной смородины – 300 г, вода – 2 л, ксилит по вкусу.*

Черную смородину промыть, залить горячей водой и довести до кипения. Добавить подсластитель по вкусу.

Компот из ревеня

Состав: *стебли ревеня – 200 г, вода – 1 л, сахар – 100 г.*

Очистить стебли ревеня, нарезать кусочками в 5–6 см, варить на водяной бане, пока стебли не станут мягкими, слегка остудить и прибавить сахар. Оставить на 3–4 часа, пока стебли не пропитаются сладким раствором.

Компот из ревеня и яблок на сахарине

Состав: *ревень – 250 г, яблоки – 250 г, корица – щепоть, ксилит – по вкусу, вода – 400 мл.*

Очистить стебли ревеня, нарезать кусочками. Удалив из яблок сердцевину, нарезать их дольками. Довести до кипения воду с корицей, положить яблоки и ревень, накрыть крышкой и настаивать на краю плиты 5—10 минут, после чего добавить ксилит по вкусу и охладить.

Компот «Богатырь»

Состав: *яблоки – 150 г, груши – 150 г, персики – 100 г, малина – 75 г, красная смородина – 50 г, черная смородина – 40 г, слива – 40 г, абрикосы – 100 г, черешня – 50 г, вишня – 50 г, сахарный песок для сиропа – 200 г, мадера – 50 г, вода – 700 г, арбуз – 1 шт.*

Яблоки, груши, персики освободить от косточек, сердцевины, нарезать дольками и поставить варить в сиропе с вином до готовности. Сливы, абрикосы, черешню, вишню обработать, но не варить. Малину, красную, черную смородину перебрать и промыть холодной водой. Срезать с арбуза макушку по окружности, удалить ложкой мякоть, оставляя 1 см на стенках. Мякоть нарезать кубиками (без зерен).

В пустой арбуз аккуратно заложить мякоть арбуза, сливы, абрикосы, смородину, малину и залить охлажденным компотом из яблок, груш, персиков. При подаче арбуз поставить на стол, закрыть макушкой, рядом положить половник для разлива компота.

Мусс из облепихи

Состав: *облепиха – 350 г, сахар – 200 г, вода – 1 л, желатин –*

2 ст. ложки.

Свежую или замороженную облепиху перебрать и промыть в воде, откинуть на сито или дуршлаг. Ягоды растолочь, развести стаканом воды и протереть через сито. Отжимки залить 3 стаканами воды, поставить на огонь, довести до кипения и процедить. В процеженный отвар положить сахар и предварительно замоченный в воде желатин. Отвар поставить на огонь и все время помешивая, довести до кипения. После растворения желатина отвар снять с огня, немного остудить, соединить с процеженным соком облепихи и взбить до образования однородной пенистой массы. Когда масса нач нет густеть, разлить ее в формочки и поставить на холод.

Яблочный мусс на манной крупе

***Состав**: яблоки без сердцевины – 300 г, сахар – 2 ст. ложки, манная крупа – 1,5 ст. ложки, вода – 500 г, лимонная кислота – 1–2 щепотки.*

Яблоки без сердцевины разрезать на 5–6 частей, залить горячей водой и проварить. Протереть и смешать с процеженным отваром, добавить сахар, лимонную кислоту. Довести до кипения и, непрерывно помешивая, тонкой струй кой всыпать манную крупу. Варить 15–20 минут при слабом нагреве. Готовую смесь охладить до 30–40 ˚С, а за тем взбить в густую пенообразную массу, которую быстро разлить и охладить. Подать мусс, полив сиропом.

Мусс из брусники

***Состав**: брусника – 300 г, яичные белки – 3 шт., сахар.*

Промытую бруснику протереть через сито, добавить мед или сахар. Яичные белки взбить, постепенно, по ложке, добавляя в них приготовленную массу.

Кисломолочные блюда

Творог из козьего молока

Состав: *молоко козье – 1 л, соль – 3 щепотки.*

Свежее козье молоко скисает довольно долго. Чтобы ему помочь – его нужно прокипятить и посолить. Затем оставить в теплом месте прикрытым крышкой либо марлей на сутки. За это время молоко сквасится, то есть попросту прокиснет. Если место очень теплое – то даже почти створожится – будут видны пузырьки воздуха и четко разделенная сыворотка и почти творог. В эмалированную кастрюлю влить сквашенное молоко. Поставить кастрюлю с молоком на очень медленный огонь, чтобы оно подогрелось. Доводить до самого кипения не нужно – иначе творог попросту сварится и будет скрипеть во рту, как резина. Есть такой творог будет совсем неприятно.

Кабачки с кефиром

Состав*: кабачки – 500 г, сливочное масло – 80 г, кефир – 500 г, сахарный песок – 25 г.*

Подготовленные кабачки очистить от кожуры, нарезать ломтиками толщиной 1 см, посолить. В чашу выложить ломтики в один ряд и в режиме «Жарка» обжарить за 10 минут с обеих сторон. На стол подать кабачки со взбитым кефиром и посыпанные сахаром.

Кабачки в простокваше

Состав*: кабачки – 5–6 шт., простокваша – 2 стакана, толченые орехи – 1 стакан, чеснок, масло – 5 ст. ложек, укроп, соль.*

Кабачки вымыть, очистить, нарезать длинными ломтиками толщиной около 5 мм. Ломтики посолить, обвалять в муке и положить в чашу в кипящее растительное масло в режиме «Жарка». Взбить простоквашу, добавить в нее головку толченого чеснока, мелко нарезанный укроп, толченые грецкие орехи и перемешать. Можно подлить оставшееся от жарения кабачков растительное масло, предварительно процедив его. При подаче на стол разложенные в тарелке кабачки залить этим соусом.

Запеканка из манки и простокваши

Состав*: яйца – 2 шт., сахар – 200 г, маргарин – 100 г, лимон – 0,5 шт., изюм – 75 г, немного соли, манка – 2 стакана, пищевая сода – 1 ч. ложка, мука – 3 ст. ложки, просто кваша – 0,5 л, сливочное масло для смазки формы, панировочные сухари.*

Смешать манку с простоквашей и дать постоять 50–60 минут, чтобы манка разбухла. Затем добавить взбитые с сахаром яйца, растопленный и слегка охлажденный маргарин, тертую лимонную цедру и сок, подготовленный изюм и смешанную с пищевой содой муку. Тесто положить в смазанную маслом и посыпанную панировочными сухарями чашу, выставить режим «Выпекание» на 40–45 минут.

Суп из яблок с кефиром и творогом

***Состав**: кефир – 1 л, яблоки – 5 шт., творог – 100 г, вода – 1,5 л, изюм – 2 ст. ложки, мед – 1 ст. ложка, корица (на кончике ножа).*

Изюм промыть, залить горячей водой, довести до кипения и охладить. Яблоки очистить от кожицы, удалить сердцевину. Отходы яблок залить горячей водой и готовить в режиме «Варка»

10—15 минут. Отвар от яблок процедить, охладить, смешать с кефиром, добавить протертый творог, изюм, мед, нарезанные дольками яблоки, корицу и перемешать.

Суп кефирный с яблоками и черносливом

***Состав**: кефир – 4 стакана, вода – 2 стакана, яблоки – 4 шт., чернослив – 4 ст. ложки.*

Яблоки очистить и удалить сердцевину. Отходы яблок положить в чашу и проварить в режиме «варка» за 6–7 минут, отвар процедить, добавить в него промытый чернослив, опять проварить за 5 минут, дать настояться 30 минут, после чего чернослив вынуть. Отвар процедить, соединить с кефиром, добавить дольки яблок, чернослив без косточек.

Суп кефирный с курагой и свеклой

***Состав**: кефир – 4 стакана, вода – 1 стакан, мелко нарубленная курага – 4 ст. ложки, свекла – 2 шт., мед – 2 ч. ложки, мускатный орех (на кончике ножа).*

Свеклу натереть на крупной терке, добавить промытую и рубленую курагу, залить горячей водой в чаше мультиварки, добавить мускатный орех, закрыть крышкой. Выставить режим «Варка» на 30 минут. Охладить отвар вместе со свеклой, влить в не го кефир, добавить мед и взбивать смесь в течение 2 минут.

Суп из яблок, чернослива и творога

***Состав**: кефир – 1 л, вода – 0,5 л, яблоки – 6 шт., творог – 5 ст. ложек, чернослив – 15 шт., мед – 2 ст. ложки, ванилин (на кончике ножа).*

Чернослив промыть, залить горячей водой в чаше

мультиварки, довести до кипения в режиме «Варка» и охладить в отваре. Отвар процедить через марлю, из чернослива удалить косточки. Яблоки на резать кубиками, смешать с протертыми через сито творогом и черносливом, залить смесью кефира с отваром чернослива и добавить мед и ванилин. Включить режим «Подогрев» на 10 минут.

Йогурт в мультиварке

Состав: *молоко пастеризованное – 1 л, йогурт натуральный – 100 мл.*

В кастрюле подогреть молоко до температуры около 40 ˚С, добавить йогурт, при необходимости до однородности смеси взбить все миксером. Взять маленькие чистые стерилизованные баночки, налить смесь, накрыть баночки крышками, не закручивая их, или можно накрыть их пищевой пленкой, поставить в мультиварку, дно которой застелено полотенцем. Налить в чашу теплую воду температурой около 40 градусов до «плечиков» банок, закрыть крышку, включить мультиварку на режим подогрева и 20 мин выдержать, затем отключить прибор от сети и оставить внутри, не открывая крышку, йогурт еще на час, затем снова на 15–20 мин включить подогрев и снова на час отключить мультиварку.

Йогурт со сливками

Состав: *молоко – 500 мл, сливки 11 %-ые – 500 мл, натуральный йогурт – 100 мл, сахар – 3 ст. ложки.*

Банки простерилизовать. Соединить молоко со сливками, сахаром и йогуртом, перемешать, налить в баночки, поставить их в мультиварку, влить теплую воду до нижней отметки в чаше, закрыть мультиварку крышкой, включить режим «подогрев» на час, затем отключить прибор, не открывая крышку, оставить еще на 2 часа или более. Готовый нетекучий йогурт убрать в холод.

Йогуртовый суп

Состав: *йогурт натуральный – 200 мл, редиска – 3 шт., огурец – 1 шт., оливковое масло – 1 ч. ложка, лимонный сок – 1 ч. ложка, цедра лимона – 1 ч. ложка, соль и перец – по вкусу, укроп – 1 г, чеснок – 1 зубок, орехи – по вкусу.*

Огурец и редис натереть на терке. Смешать йогурт, чеснок (выдавить через пресс или мелко нарезать), мелко нарезанный укроп, цедру лимона, оливковое масло и лимонный сок. Посолить и поперчить по вкусу. Выставить режим «Подогрев» на 5 минут. Выложить в стеклянную тарелку или бокал овощи, залить йогуртовой смесью и перемешать. Сверху выложить орешки,

маленькую веточку укропа и украсить по своему желанию.

Холодный йогуртовый суп с огурцом

Состав: *йогурт – 150 г (несладкий), лимон – 0,5 шт., молоко – 100 мл, мята – 1 ч. ложка, огурцы – 1 шт., перец, сметана – 50 мл, сок лимонный – 1 ч. ложка, соль, чеснок – (давленный) 1 зубчик.*

Сначала нужно очистить огурец от кожицы и порезать кружочками. Оставить несколько кружков на украшение, остальное положить в блендер с йогуртом, сметаной и чесноком и довести до состояния пюре. Добавить соль, перец, лимонный сок. Выставить режим «Подогрев» на 10 минут. Если суп густоват, добавить немного молока. Далее добавить мяту, покрыть пленкой и хорошенько охладить перед подачей (несколько часов). Подавая, разлить по тарелкам, украсить кружочком огурца и кусочком лимона.

Суп из йогурта, базилика и помидоров

Состав: *листья базилика – 100 г., огурец – 2 шт., йогурт – 300 мл, куриный бульон – 150 мл, спелые помидоры – 500 г, соль – по вкусу, сахар – по вкусу, свежемолотый перец – 1 ч. ложка, бальзамический уксус – 1/2 ч. ложки.*

Подготовить чашу со льдом, отложить в сторону. В чаше довести воду до кипения. Добавить базилик и бланшировать 1 минуту. Выложить базилик в ледяную чашу для охлаждения. Положить на бумажные полотенца, аккуратно выжать воду. Смешать базилик в кухонном комбайне с огурцами, йогуртом и куриным бульоном до получения однородной массы. Протереть смесь через мелкое сито в чашу. Подержать на режиме «Подогрев» 10 минут. Затем суп хорошо охладить, по крайней мере от 2 до 3 часов. В кухонном комбайне смешать помидоры с солью и сахаром. Протереть через мелкое сито в большую миску. Добавить перец и уксус и выложить смесь в мелкие формочки. Поставить в морозилку на 2–3 часа, перемешивая смесь вилкой каждый 30 минут. Перед подачей разлить суп по чашам и украсить каждую порцию шариком томатного льда.

Таратор с огурцами и йогуртом

Состав: *огурец – 3–4 шт., орехи – 2–3 шт., зелень любая (петрушка, укроп, базилик, мята, кинза) – 100 г, йогурт натуральный – 0,5 л (йогурт нужно добавлять холодный), чеснок – 1–2 зубка, соль, перец – по вкусу.*

Порезать огурцы маленькими кусочками. Почистить и измельчить орехи. Измельчить зелень. Посолить, поперчить, добавить чеснок. Заправить йогуртом. Выставить режим

«Подогрев» на 20 минут. Затем поставить таратор в холодильник настояться на 2–3 часа.

Суп из йогурта с зеленью

Состав: *нут (можно консервированный) – 1/2 стакана, зелень – по вкусу (кинза, укроп, шпинат, зеленый чеснок, мята, петрушка, листья сельдерея), йогурт – 3 стакана, вода – 4 стакана, мука – 1 ст. ложка, яйцо – 1 шт., рис – 1/3 стакана, соль, перец – по вкусу.*

Зелень хорошенько промыть, отжать от воды, мелко нарезать. В чаше смешать йогурт, воду, муку и яйца. Перемешать до однородности – это очень важно. Поставить чашу на решетку для варки на пару, добавить в нее рис. Выставить режим «Варка на пару» на 7 минут. Затем добавить зелень, и в этом же режиме варить еще 10 минут. Этого времени достаточно, чтобы рис стал готовым. Добавить в кастрюлю консервированный нут, прогреть 1–2 минуты и снять с огня. Посолить, поперчить и подать немедленно. Суп можно подавать холодным – это летний вариант.

Острый томатный суп

Состав: *говядина – 300 г, помидоры в собственном соку – 1 шт., бульон говяжий – 200 мл, лук красный – 1 шт., имбирь – 50 г, морковка – 1 шт., чеснок – 5 зубков, перец чили красный – 2 шт., масло оливковое – 2 ст. ложки, томатная паста – 1 ст. ложка, карри – 1 ст. ложка, соль – по вкусу, йогурт без добавок – 200 мл, зелень – по вкусу, маслины – по вкусу, кинза (только ножки) – 50 г.*

Почистить и порезать морковку, имбирь, чеснок крупными кубиками. Почистить и крупно порезать лук, перец чили и стебельки кинзы. Овощи поместить в чашу и в режиме «Жарка» обжаривать на оливковом масле 5 минут. Добавить томатную пасту и карри, перемешать, Выставит режим «Тушение» на 5 минут. Порезать говядину. К овощам добавить говядину и помидоры в собственном соку, без шкурки вместе с соком. Налить бульон на 2 пальца выше остального, посолить, включить режим «Варка» на 2 часа. Готовый суп нужно измельчить с помощью блендера и добавить бульон, если нужно. Подавать с йогуртом, маслинами и зеленью.

Острый сырный суп-пюре с йогуртом

Состав: *бульон говяжий – 1 л, лук репчатый – 1 шт., морковь – 1 шт., чеснок – 2 зубка, перец болгарский – 1 шт., перец красный острый – 1 шт., картофель отварной в мундире – 3 шт., сыр голландский – 100 г, йогурт натуральный – 100 мл, соль – по вкусу, зелень свежая – по вкусу, масло сливочное – 30 г.*

Заранее отварить картошку в мундире. Поскольку будет готовиться суп-пюре, овощи нарезать произвольно. Морковь – на терку. Лук порезать. Перец порезать. Измельчить чеснок. Из горького перца вычистить семена и его также нарезать. В режиме «Жарка» обжаривать все овощи одновременно на сливочном масле около 7 минут. Пока обжариваются овощи, картофель почистить и нарезать. Затем выложить картофель в чашу в горячий бульон и поставить режим «Варка» на 10 минут. Потом заложить обжаренные овощи и в том же режиме готовить еще 10 минут. Голландский сыр потереть на терке, положить его в суп и постоянно мешать, пока не растворится. Варить еще минут пять, помешивая. В конце добавить в суп йогурт, варить 3 минуты. Измельчить все в блендере. При подаче украсить зеленью и колечками жгучего перца.

Турецкий суп

Состав: *рис – 100 г, йогурт натуральный – 500 мл, кефир – 100 мл, яйцо – 1 шт., лук – 1 шт., мята сухая – 2 ст. ложки, масло растительное – 2 ст. ложки, масло сливочное – 2 ст. ложки, кипяток – 1 л, соль – по вкусу.*

Рис хорошо промыть, откинуть на дуршлаг, дать стечь воде. Луковицу мелко покрошить. В чаше растопить масло, добавить лук и в режиме «Жарка» обжаривать 5 минут. Затем к луку добавить мяту и обжаривать до характерного мятного запаха (пару минут). Затем всыпать рис и прожаривать в течение нескольких минут, периодически помешивая. Влить кипяток, посолить, выставить режим «Тушение» на 15 минут. Тем временем вбить в йогурт яйцо и хорошо размешать венчиком. Когда рис будет готов, влить в йогурт 2–3 половника бульона, чтобы впоследствии йогурт не свернулся. Затем все можно перелить в суп. В том же режиме готовить еще 10 минут. Дать настояться минут 15 и подавать.

Овощное рагу с йогуртовой подливой

Состав: *брокколи – 300 г, капуста цветная – 300 г, бульон овощной – 150 мл, лук репчатый – 1 шт., морковь – 2 шт., йогурт натуральный – 150 мл, масло оливковое – 40 мл, зелень петрушки – 1 пучок, соль.*

Оба вида капусты промыть, разобрать. Репчатый лук и морковь промыть, очистить и некрупно нарезать. Прожарить на сковороде с оливковым маслом и выложить в чашу мультиварки. Положить туда брокколи и цветную капусту. Добавить бульон и выставить режим «Тушение» на 15 минут. Промыть и порезать зелень петрушки. Выложить овощное рагу в тарелки. Соус,

получившийся во время тушения, размешать с йогуртом, подсолить и поперчить. Залить овощное рагу готовой подливой и посыпать зеленью петрушки.

Кабачки тушеные с йогуртом

Состав: *йогурт натуральный – 160 мл, кабачки – 3 шт., морковь – 2 шт., бульон овощной – 100 мл, зелень петрушки – 1 пучок, зеленый лук – 1 пучок, соль и перец.*

Промыть, очистить кабачки и порезать кубиками. Зеленый лук и петрушку промыть и некрупно порезать. Морковь промыть, очистить и порезать кубиками. Заложить в чашу подготовленные морковь и кабачки. Добавить бульон и выставить режим «Тушение» на 30 минут. Выложить на отдельные тарелки, посыпать зеленью и подать к столу.

Курица с цветной капустой

Состав: *йогурт натуральный – 150 г, капуста цветная – 300 г, масло оливковое – 2 ст. ложки, ножки куриные – 4 шт., паприка – по вкусу, соль – по вкусу, чеснок – по вкусу.*

Капусту разобрать на соцветия. Голени промыть, обсушить. Соединить в чаше капусту и голени. Добавить натуральный йогурт, соль, паприку. Добавить чеснок. Перемешать. включит режим «Выпечка» на 45 минут.

Куриное филе в йогурте

Состав: *куриное филе – 400 г, йогурт натуральный не сладкий – 5 ст. ложек, чеснок – 4 зубчика, приправа карри – 0,5 ч. ложки, соль и перец – по вкусу, молоко – 50 мл, морковь сырая – 0,5 шт., лук репчатый – 1 шт., зелень – по вкусу.*

Филе порезать небольшими кусочками. Чеснок измельчить. Филе, чеснок, соль, перец, карри, йогурт перемешать. Оставить на 2 часа мариноваться. Морковь натереть, лук порезать, Поставить режим «Жарка», разогреть масло и обжарить. Добавить мясо, молоко, перемешать и выставить режим «Тушение» на 15 минут. Помешивать все время и досолить при необходимости. Готовое мясо посыпать зеленью. Гарнир подойдет любой.

Свинина под соусом

Состав: *свинина постная – 400 г, сыр дор-блю – 25 г, горчица в зернах – 2 ч. ложки, вино белое полусухое – 50 мл, йогурт без добавок – 100 г, оливковое масло – 2 ст. ложки, зелень – 0,5 пучка, приправа для свинины – по вкусу, соль и перец – по вкусу.*

Свинину помыть, обсушить, порезать на куски толщиной 1,5 см. Отбить до толщины 1 см, посыпать приправой. В чаше

разогреть масло, выставить режим «Жарка» и обжарить мясо до золотистой корочки, сначала с одной стороны, а потом с другой (около 3–4 минут с каждой стороны). Поставить режим «Поддержание температуры». Масло от мяса слить в другую посуду. *Приготовить соус:* сыр нарезать небольшими кубиками. В масло, где жарилось мясо, добавить вино, довести до кипения и варить 2 минуты. Добавить йогурт и зелень, сыр, горчицу и сок с мяса. Поперчить, перемешать и прогреть до полного растворения сыра. Подавать мясо с соусом, на гарнир – рис.

Куриное филе в маковой панировке

Состав: *филе куриное – 3 шт., йогурт без добавок – 150 мл, соус табаско – 4 капли, соль и перец – по вкусу, кардамон молотый – по вкусу, корица молотая – по вкусу, имбирь порошковый – по вкусу, приправа для курицы – 0,25 ч. ложки, паприка красная – по вкусу, мускатный орех молотый – по вкусу, мука белая – 2 ст. ложки, мак – 2 ст. ложки, белок яичный – 1 шт., масло оливковое для жарки – 2 ст. ложки.*

Филе помыть, обсушить, отрезать маленькое филе. Филе хорошенько отбить. Смешать специи: паприку, кардамон, имбирь, корицу, мускатный орех, приправу для курицы. Общее количество специй должно быть 0,5 ч. ложки. В миске соединить йогурт, белок, соль, специи, перец, добавить 4 капли соуса табаско. Перемешать. Филе положить в полученную смесь и перемешать. В миске соединить муку с маком. Перемешать. Куски филе обвалять в панировке. В чаше разогреть масло и выставить режим «Жарка». Чашу накрыть крышкой и обжаривать по 5 минут с каждой стороны.

Луковые кольца

Состав: *йогурт натуральный – 250 мл, лук – 3 шт., масло растительное – 20 мл, мука пшеничная – 135 г, перец черный молотый – 1/4 ч. ложки, перец чили молотый – 1/4 ч. ложки, соль – 3/4 ч. ложки, чипсы картофельные – 100 г, яйца – 2 шт.*

В большой миске смешать 1/4 кружки муки, 1/2 чайную ложку соли, 1/4 чайной ложки черного и 1/4 чайной ложки красного перца. В другой миске среднего размера смешать йогурт, яйца, 1/2 кружки и 2 ст. ложки муки. Венчиком взбить до однородного теста. Мелко раздробить чипсы. Почистить лук и нарезать на кольца шириной примерно в сантиметр… Налить масла в чашу и разогреть. Вывалять луковые кольца в мучной смеси из большой миски. Окунуть каждое кольцо в тесто и дать лишнему стечь. Затем вывалять кольца в смолотых чипсах. Готовые кольца выложить в мультиварку, поставить режим

«Выпечка» и выпекать каждую сторону до золотистой корочки по 8 минут в среднем. Посыпать солью, пока луковые кольца еще горячие. Подавать с любым интересным соусом. Можно смешать обычный йогурт со специями.

Запеченное овощное рагу с мясным фаршем

Состав: *свинина – 300 г, картофель крупный – 3 шт., кабачок – 1 шт., патиссон – 1 шт., морковь – 2 шт., лук репчатый – 2 шт., яблоко – 1 шт., помидоры – 4 шт., кетчуп или томатная паста – 3 ст. ложки, йогурт без добавок – 200 мл, сыр – 150 г, специи – по вкусу, соль и перец – по вкусу, оливковое масло – по вкусу.*

Овощи помыть, очистить. Помидоры залить на несколько минут кипятком. Овощи порезать на небольшие кусочки. Морковь и яблоко натереть на крупной терке. В чашу налить оливковое масло. Выложить овощи в разогретое масло. Добавить соль, перец, специи. Все перемешать, накрыть крышкой и выставить режим «Тушение» на 10 минут. Свинину помыть, порезать и прокрутить через мясорубку вместе с луком. Фарш обжарить на оливковом масле в течение 10 минут. Овощи залить кетчупом или томатной пастой, перемешать и готовить в том же режиме еще минут 10. Помидоры очистить от кожуры, натереть на терке и выложить в фарш. Потушить еще минут 10. В чашу выложить половину овощей, залить половиной йогурта, при желании еще поперчить и посолить. Выложить на овощи фарш. На фарш выложить оставшиеся овощи, залить йогуртом. Добавить специи. Посыпать натертым сыром. Выставить режим «Выпечка» на 15 минут. Готовое блюдо порезать на порционные куски. Подавать в глубокой посуде, ибо блюдо очень сочное. Украсить зеленью.

Баклажаны и цуккини под соусом

Состав: *баклажаны – 2 шт., листики тимьяна – 2 ст. ложки, масло оливковое – 1/3 стакана, перец черный, соль – крупная, цуккини – 4 шт.;* ***для соуса:*** *крем-йогурт белый – 2 баночки, масло оливковое – 3 ст. ложки, мята нарезанная – 3 ст. ложки, сахар – 1 ч. ложка, чеснок – 4 зубчика, соль по вкусу.*

Баклажаны нарезать ломтиками толщиной 1/2 см, цуккини – четвертушками. Выложить в мультиварку, смазать оливковым маслом, посолить и поперчить. Выставить режим «Выпечка» на 10 минут. Посыпать листиками тимьяна и остудить. Растолочь чеснок. Перемешать все продукты для соуса и охладить. Выложить запеченные овощи на блюдо и подавать к столу с холодным соусом.

Блины с начинкой из йогурта и ягод

Состав: *яйцо – 6 шт., молоко – 1 2/3 стакана, мука – 2 стакана, сахар – 1 ч. ложка, растительное масло – 40 мл, клубника – 500 г, черника – 250 г, малина – 250 г, клубничный йогурт – 300 мл, сахарная пудра – по вкусу.*

Для теста взбить в миске яйца, а затем добавить продукты в следующей очередности: молоко, сахар, мука. После каждого добавления нужно взбивать, иначе будут комочки. Из получившегося теста испечь блины. Смешать йогурт и ягоды (клубнику, которая покрупнее, можно разрезать на 2–3 части, а малину и чернику не надо). Получившейся смесью начинить блинчики и выложить их в мультиварку, включить режим «Подогрев» на 5 минут. Перед подачей присыпать сахарной пудрой, при желании украсить свежими ягодами.

Овощные оладьи

Состав: *овощная смесь замороженная – 200 г, яйцо куриное сырое – 1 шт., мука – 3 ст. ложки, соль – по вкусу, паприка молотая – 0,5 ч. ложки, чеснок гранулированный – 0,5 ч. ложки;* ***для соуса:*** *йогурт натуральный – 100 г, паприка острая – 0,5 ч. ложки, чеснок гранулированный – по вкусу, масло оливковое – 1 ст. ложки, соль – по вкусу, зелень кинзы и укропа – по вкусу.*

Овощную смесь измельчить в блендере в фарш с небольшими кусочками. В этот овощной фарш добавить муку, яйцо, соль, приправы, перемешать и выставить режим «Жарка», разогреть масло и обжарить. Для соуса взять простой белый йогурт, добавить соль, паприку, зелень, масло, перемешать, добавить сухого чесночка, если есть желание, можно потереть в соус маринованный огурчик.

Диетическая творожная запеканка

Состав: *творог диетический – 180 г, отруби – 2 ст. ложки, яйцо куриное – 1 шт., яблоко – 1 шт., сахар – по вкусу, йогурт натуральный – 1 ст. ложка, зефир – 1 шт., манная крупа – 1 ст. ложка.*

Творог размять. Яблоко порезать на небольшие кусочки (дольки, кубики). В творог добавить яйцо, яблоко, манную крупу, отруби, измельченный зефир (по желанию), йогурт и сахар. Хорошо перемешать. Выложить в чашу. Выставить режим «выпечка» на 20–25 минут.

Творожно-сырные лепешечки с маком

Состав: *йогурт без добавок – 2 ст. ложки, сыр твердый – 100 г, яйцо – 1 шт., разрыхлитель теста – 1 щепоть, соль – по вкусу, творог – 80 г, постное масло – 1 ст. ложка, сахар белый – 1*

ст. ложка, мак – 1 ст. ложка, мука – 4 ст. ложки.

В миске смешать все ингредиенты. Тщательно вымесить вилкой. Тесто получится густое. Дно смазать маслом и выложить на него тесто столовой ложкой. Выставить режим «Жарка» и готовить под закрытой крышкой. Эти оладьи хороши как со сладким соусом, вареньем так и со сметаной.

Овощной торт

Состав: *кабачок – 250 г, тыква – 250 г, мука ржаная – 4 ст. ложки, кефир – 100 мл, яйцо – 2 шт., кориандр молотый – по вкусу, соль и перец – по вкусу, йогурт густой – 150 мл, горчица французская – 2 ч. ложки, укроп свежий – 1 пучок.*

Тыкву и кабачок натереть на крупной терке в отдельные емкости. В тыкву добавить 1 яйцо, 2 ст. ложки муки, добавить соль, перец и кориандр, влить столько кефира, чтобы получилось тесто, как на оладьи. К натертому кабачку, соответственно, добавить все то же самое – 1 яйцо, 2 ст. ложки муки, соль, перец, кориандр и кефир. В чашу с маслом выливать по 2–3 ст. ложки теста, разровнять ложкой в лепешку примерно 0,5 мм толщиной и выставить режим «Жарка», обжаривать с обеих сторон. Складывать блины с тыквой и с кабачком отдельно. *Для крема* смешать йогурт, мелко нарезанный укроп и горчицу. Можно добавить или больше горчицы или меньше. Немного остывшие блины выкладывать на блюдо, каждый слой промазывая кремом. Блины чередовать. В крем можно добавить натертый сыр и поставить готовый торт на несколько минут в духовку, чтобы сыр расплавился, и подать горячим.

Овощи, запеченные в пряном йогурте

Состав: *кабачок – 1 шт., баклажан – 1 шт., помидор – 1 шт., лук – 1 шт., йогурт без добавок – 200 мл, гвоздика молотая – 0,5 ч. ложки, кардамон молотый – 0,5 ч. ложки, корица – 0,5 ч. ложки, зира – 0,5 ч. ложки, куркума – 0,5 ч. ложки, имбирь – 0,5 ч. ложки, семечки подсолнечника – по вкусу.*

Баклажан нарезать тонкими кружочками. Посыпать их солью, оставить на 30 минут, чтобы не горчили. Затем промыть хорошенько и обсушить. Кабачок и помидоры нарезать кружочками. Лук нарезать кольцами. Для заправки смешать все специи с йогуртом. Овощи выложить в чашу в любом порядке. Каждый слой смазывать йогрутом. Последний слой можно сверху посыпать подсолнечными семечками и зеленью. Поставить режим «Выпечка» на 20 минут.

Драники

Состав: *картофель – 12 шт., мука – 2 ст. ложки, соль, топленое масло – 7–8 ст. ложек, сметана – 1 стакан, моченая брусника – 1 стакан, лук, чеснок, квас.*

Картофель натереть на терке, добавить муку, соль, перемешать. Ложкой выложить массу в сильно разогретую чашу в горячее масло и выставить режим «Жарка» на 10 минут. Оладьи переворачивать, они с обеих сторон обжарятся до образования золотистой корочки. Драники подавать к столу горячими со сметаной, моченой брусникой, луком, чесноком, квасом.

Картофель в сметане

Состав: *картофель – 1 кг, соль, перец, сметана – 200 г, сыр – 50 г, сухари – 30 г.*

Очищенный картофель нарезать кружочками или соломкой, поместить в смазанную жиром чашу, посыпать солью, полить сметаной, закрыть крышкой и выставить режим «Тушение» на 30 минут. Посыпать картофель тертым сыром, сухарями, подсушить в духовке до образования румяной корочки.

Телятина, запеченная со сметаной

Состав: *телятина – 1 кг, сливочное масло – 100 г, лук – 120 г, ржаная мука – 20 г, сметана – 100 г, рис – 300 г, бульон.*

В чашу положить масло и кусок телятины и в режиме «Жарка» обжарить его со всех сторон, затем прибавить прокипяченный в воде и обсушенный лук, припустить его немного, прибавить муку и залить равными частями бульона и сметаны. Тщательно размешать соус венчиком вместе с мясом и выставить режим «Запекание» на 20 минут. В качестве гарнира приготовить плов из риса, на который перед подачей уложить нарезанные кусочки мяса. Сверху полить соусом, в котором запекалось мясо, предварительно процедив его сквозь сито и заправив маслом.

Котлетки на шпажках

Состав: *фарш говяжий – 500 г, лук репчатый – 0,5 шт., лук зеленый – по вкусу, соль – по вкусу, горчица дижонская – 1 ст. ложка, сметана – 2 ст. ложки, хлеб, размоченный в молоке, – 50 г, петрушка – по вкусу, салат – по вкусу,* ***для гарнира:*** *лук красный салатный – по вкусу,* ***для соуса:*** *чеснок – 2 зубчика, кинза – 1 пучок, перец чили красный – 1 шт., черный молотый перец – 1 ч. ложка, йогурт натуральный – 300 г.*

Соус к мясу: мелко нарезать 2 зубка чеснока, пучок кинзы, добавить немного острого мелко растертого в ступке острого свежего перца, соль, черный свежемолотый перец. Залить этот

ароматный травяной набор 250–300 мл натурального йогурта и поставить в холодильник настаиваться.

К говяжьему фаршу добавить мелко нарезанный зеленый и репчатый лук, соль, немного горчицы, немного сметаны для сочности, петрушку и кусочек белого хлеба размоченного в молоке. Хорошо вымешать. Сформировать маленькие котлетки, обвалять их в панировочных сухарях, надеть на бамбуковые шпажки и включить режим «Жарка»», разогреть масло, обжаривать в обеих сторон, в конце посыпать кунжутом. К этим котлеткам подавать маринованный сладкий красный лук с зеленым салатом. Просто сбрызнуть нарезанный лук рисовым уксусом или простым уксусом с добавлением сахара.

Лук репчатый, тушенный в сметане

***Состав**: лук, сметана – 200 г, яйцо, сыр, масло – 50 г, соль, сухари.*

Лук порезать дольками, положить в чашу, посолить и облить маслом. За крыть крышкой, выставить режим «Тушение» на 15 минут, время от времени помешивать. Когда лук будет готов, выложить его на глубокое блюдо, смазанное маслом и посыпанное сухарями, слоями, каждый слой поливая сметаной, смешанной с яйцом; ею же залить верхний слой. Посыпать сыром, сбрызнуть маслом, продолжить в том же режиме 10 минут.

Сырники из творога

***Состав**: творог – 300 г, мука – 50 г, яйца – 1 шт., сахарный песок – 30 г, масло – 20 г, сметана, варенье, соль.*

Творог протереть через сито, добавить яйца, соль, сахарный песок, муку. Все хорошо перемешать. Из творожной массы приготовить круглые лепешки, запанировать их в муке и в режиме «Жарка» готовить, переворачивая. Отдельно подать сметану или варенье.

Суп с творогом, тыквой и яблоками

***Состав**: творог – 200 г, протертая тыква – 4 ст. ложки, яблоки – 2 шт., мед – 2 ст. ложки, козье молоко – 3,5 стакана, гвоздика – 2 шт., вода – 0,5 стакана.*

Гвоздику залить кипятком, настаивать 20 минут, процедить. Протертый творог соединить в чаше мультиварки с протертой тыквой и нарезанными яблоками, добавить мед, молоко, настой гвоздики и взбить смесь в течение 2 минут. Поставить режим «Тушение» на 10 минут.

Творожники с картофелем

Состав: *творог – 500 г, картофель – 400 г, яйцо – 1 шт., пшеничная мука – 4–5 ст. ложек, топленое масло – 1 ст. ложка, сметана – 150 г или сметанный соус – 300 г, соль по вкусу.*

Картофель сварить как для пюре, хорошо размять, добавить творог, сырое яйцо, соль, муку, все тщательно перемешать. Полученную массу разделать на творожники и положить их в масло в чашу, выставить режим «Жарка», жарить, переворачивая, до образования румяной корочки, затем по ставить режим «Тушение» на 5–6 минут. При подаче творожники полить сметаной.

Баклажаны в твороге

Состав: *баклажаны – 2 шт., растительное масло – 2 ст. ложки, мука – 2 ст. ложки, чеснок – 4 дольки, укроп, соль, творог – 4–5 ст. ложек;* ***для соуса:*** *помидоры – 2 шт., лук – 2 шт., чеснок, соль, сахар, зелень.*

Баклажаны нарезать ломтиками, удалить горечь, обвалять в муке с солью и поместить в горячее масло в чаше мультиварки. Выставить режим «Жарка», жарить, переворачивая. Подавать к столу с приправой из жирного подсоленного творога, заправленного растертым чесноком и мелко нарезанным укропом. Жареные баклажаны можно залить соусом и поставить режим «Тушение» на 10 минут.

Приготовление соуса: помидоры, лук и чеснок обжарить вместе, добавить соль, сахарный песок и мелко нарубленную петрушку.

Творожная запеканка

Состав: *творог – 450 г, ржаная мука – 40 г, сахарный песок – 40 г, яйцо – 1 шт., сливочное масло – 20 г, сметана, панировочные сухари – 15 г, сладкий соус – 100 г, соль.*

Творог протереть, смешать с мукой или манной крупой, предварительно заваренными в воде, добавить сахарный песок, яйца, соль и все тщательно перемешать. Приготовленную массу выложить в смазанную и подпыленную молотыми сухарями чашу мультиварки, разровнять поверхность, смазать сметаной и выставить программу «Выпечка» на 20–30 минут. На стол подать со сладким соусом.

Творожная запеканка с яблоками

Состав: *творог – 200 г, яблоки – 4 шт., сахарный песок – 80 г, яйца – 2 шт., орехи – 40 г, манная крупа – 40 г, разрыхлитель – 1 щепотка, сливочное масло – 40 г, панировочные сухари – 30 г, фруктовый сок.*

Очищенные и освобожденные от семян яблоки натереть на терке, добавить сахарный песок. Мягкий творог взбить с яичным желтком, сахаром, толчеными орехами, манной крупой, разрыхлителем. Взбить белок яйца и ввести в творожную массу вместе с протертыми яблоками. Вымесить. Выложить в чашу, смазанную маслом и посыпанную сухарями. Сбрызнуть оставшимся маслом и посыпать сухарями. Выставить режим «Выпечка» на 1 час. На стол подать с фруктовым соком.

Запеканка из фруктов, овощей и творога

***Состав**: яблоки – 2–3 шт., изюм – 0,5 стакана, творог – 100 г, яйца – 2 шт., масло сливочное – 1 ст. ложка, сахар – 1 ст. ложка, манная крупа – 1 ст. ложка, морковь – 1 шт., шпинат – 50 г, сметана – 0,5 стакана.*

Морковь нашинковать мелкой лапшой и сложить в чашу мультиварки со сливочным маслом и небольшим количеством воды, в режиме «Тушение» готовить 10 минут, после чего добавить нашинкованный шпинат и тушить еще 5 минут,

затем добавить нашинкованные яблоки, яйцо и вымешать. Одновременно протереть творог через сито, смешать с крупой, сахаром, яйцом и изюмом. В чистую чашу мультиварки выкладывать слоями творог, затем яблоки, всего 4 слоя, поверхность разровнять, сбрызнуть маслом. Поставить режим «Выпечка» на 30 минут. Подавать со сметаной.

Творожный пудинг с рисом

***Состав**: творог – 500 г, рис – 60 г, сахарный песок – 30 г, яйцо – 1 шт., сливочное масло – 15 г, сметана – 15 г, соль.*

Протереть творог сквозь сито, смешать с рисом, сваренным до полуготовности, а также со взбитыми яйцами, сахаром и солью. Приготовленную массу выложить в чашу, полить сметаной, поставить режим «Выпечка» на 20 минут.

Спаржа с сыром

***Состав**: побеги спаржи – 600 г, сыр – 150 г, масло – 3 ст. ложки, тертые сухари, соль, сахарный песок.*

Побеги спаржи очистить, положить в кипяток, в который добавлены соль и сахарный песок, и варить до мягкости, воду процедить, спаржу поместить в чашу, смазанную жиром и посыпанную сухарями, посыпать тертым сыром, сухарями, сбрызнуть растопленным маслом и в режиме «Тушение» готовить 15 минут. Подавать к мясному блюду.

Рулет «Зимний»

Состав: *творог – 500 г, масло – 250 г, овсяная мука – 1–1,5 стакана, кефир – 2 ст. ложки, соль, сода.*

Творог растереть с маслом, добавить остальные продукты, тщательно замесить крутое тесто, придать ему форму шара, поместить в холодное место на 40–50 минут. Шар разделить на четыре части, каждую часть раскатать отдельно, сверху положить начинку – нарезанные яблоки, густое варенье или джем. Затем свернуть рулеты и разложить на дно чаши мультиварки, выставить режим «Выпечка» на 15 минут. Горячими посыпать сахарной пудрой.

Каши

Пшенная каша с морковью и яблоками ***Состав:*** *пшено – 1,5 стакана, вода – 0,5 стакана, молоко – 2 стакана, яблоки – 2 шт., сырая тертая морковь – 4 ст. ложки, сливочное масло – 4 ст. ложки, гвоздика – 3 шт., мед – 3 ст. ложки.*

Замоченную крупу залить горячей подсоленной водой. Когда крупа впитает всю воду, влить горячее молоко, за крыть крышкой и настаивать 20–25 минут. Яблоки нарезать ломтиками, морковь натереть на крупной терке. Гвоздику растереть в порошок. В пшенную кашу добавить яблоки, морковь, гвоздику, мед. Кашу прогреть и подавать со сливочным маслом.

Каша гречневая рассыпчатая

Состав: *гречневая крупа – 3 ст. ложки, оливковое масло – 1 ч. ложка, вода – 150 мл, соль.*

Перебранную крупу подсушить в духовом шкафу до красноватого цвета, засыпать в кипящую воду, по солить и варить под крышкой. Когда крупа разбух нет, положить масло. Затем на водяной бане под крышкой довести в духовом шкафу до готовности.

Каша гречневая с ливером

Состав: *гречневая крупа – 2,5 стакана, легкое – 300 г, лук – 60 г, масло – 3 ст. ложки, соль, перец.*

Сварить рассыпчатую гречневую кашу (см. выше). Ливер (легкое) промыть и поместить в кастрюлю, залить водой, посолить и варить при слабом кипении 1–1,5 часа до мягкости. Сваренный ливер охладить и пропустить через мясорубку. Репчатый лук мелко нарезать и обжарить с маслом. Затем добавить еще 2 столовые ложки масла и пропущенный через мясорубку ливер, посолить, поперчить по вкусу. Когда ливер с луком поджарятся, смешать их с горячей кашей.

Каша гречневая с цветной капустой

Состав: *цветная капуста – 1 кочан, гречневая крупа – 1 стакан, оливковое масло – 2 ст. ложки, вода – 500 мл.*

Цветную капусту промыть, мелко нарезать и слоем уложить на дно посуды. Сверху положить промытую гречневую крупу, влить воду, добавить соль, довести все до кипения, варить 5–6 минут, закрыть кастрюлю крышкой, накрыть полотенцем и настаивать без нагревания 10–15 минут.

Каша гречневая с кабачками

Состав: *гречневая крупа – 200 г, кабачки – 250 г, вода – 500 мл, оливковое масло – 2 ст. ложки, сахар – 1 ст. ложка, соль.*

Очистить кабачки, нарезать кусочками и положить в кастрюлю с водой. Варить до мягкости. Затем в кабачки всыпать крупу, размешать и довести до кипения, положить масло (1 ст. ложку), сахар, соль, все перемешать. Кастрюлю закрыть крышкой и поставить в духовку на 2 часа. Подавать с оливковым маслом.

Гречневики

Состав: *смолотая гречневая крупа – 3 стакана, вода – 2 стакана, сухие дрожжи – 3 ч. ложки, оливковое масло.*

Взять молотую гречневую крупу, воду, в которой растворены сухие дрожжи, и замесить тесто, добавить оливкового масла (по вкусу), выбить деревянной ложечкой или лопаткой. Некоторое время подождать, пока тесто поднимется, а потом печь блины на разогретой, смазанной маслом сковороде.

Каша перловая

Состав: *перловая крупа – 1 стакан, вода – 750 мл, сахар – 1 ст. ложка, соль.*

Перловую крупу промыть, засыпать в кипящую воду, варить 20 минут. Затем положить сахар и по вкусу соль. Кастрюлю закрыть крышкой и для упревания поставить на 10–15 минут в кастрюлю с горячей водой.

Рисовая каша

Состав: *рис – 1 стакан, вода – 1,5 стакана, сахар – 1 ст. ложка, оливковое масло – 2 ст. ложки, соль.*

Промытый рис засыпать в кипящую подсоленную воду и варить, помешивая, до загустения. Затем добавить сахар, размешать и продолжить варку на слабом огне 20–30 минут. Для лучшего упревания кашу можно поставить на 10–15 минут на водяную баню (в другую кастрюлю большего размера с кипящей водой). При подаче кашу полить оливковым маслом.

Рисовая каша с яблоками

Состав: *яблоки – 5 шт., рис – 1 стакан, вода – 3 стакана, оливковое масло – 4 ст. ложки, изюм – 2 ст. ложки.*

Замоченный рис залить горячей подсоленной водой. Когда крупа впитает воду, положить промытый изюм, масло и нарезанные дольками яблоки (без кожицы и семян). Кастрюлю плотно закрыть крышкой и проварить содержимое на слабом огне 10–12 минут.

Каша рисовая с фруктами

Состав: *рис – 1 стакан, вода – 2 стакана, оливковое масло – 2 ст. ложки, сахар – 1 ст. ложка, яблоки – 300 г, сливы – 100 г, изюм – 2 ст. ложки, соль.*

Промытый рис опустить в кипящую воду, посолить и варить на слабом огне до выпаривания воды, далее варить на маленьком огне. В конце варки добавить яблоки, нарезанные на кусочки, сливы без косточек и кожуры, ошпаренный изюм. Все прогреть. Подавать с оливковым маслом.

Каша рисовая с тыквой

Состав: *тыква – 1 кг, вода – 2 стакана, рис – 100 г, сахар – 1 ст. ложка, оливковое масло – 4 ст. ложки, соль.*

Очищенную от кожуры и семян тыкву нарезать ку сочками, положить в кастрюлю и залить горячей водой. Добавить сахар, рис, сваренный до полуготовности, масло, соль и все хорошо перемешать. Затем зак рыть кастрюлю крышкой и варить тыкву до готовности.

Каша пшенная с тыквой

Состав: *пшено – 1,5 стакана, тыква – 750 г, вода, соль.*

Свежую тыкву очистить от кожи и зерен, мелко нарезать, поместить в кастрюлю, залить водой и варить 15 минут. Затем засыпать туда промытое пшено, посолить и, помешивая, варить еще 15–20 минут. Загустевшую кашу накрыть крышкой и поставить на 30 минут, чтобы она упрела.

Каша ячневая с тыквой

Состав: *ячневая крупа – 200 г, тыква – 400 г, вода – 1 л, соль, сахар – 1 ст. ложка, оливковое масло – 2 ст. ложки.*

Ячневую крупу промыть. В кипящую воду добавить масло, крупу и варить кашу в духовке или на пару. Очищенную тыкву натереть стружкой, засыпать в кашу, добавить соль, сахар и продолжить варку. Горячую кашу можно подавать с маслом, остывшую – с фруктовым соусом.

Салаты

Салат зеленый

Состав: *салат – 30 г, зеленый перец – 20 г, огурцы – 40 г, яйцо – 1 шт., оливковое масло – 10 г, укроп – 2 г.*

Листовой зеленый салат перебрать, промыть, обдать кипяченой водой. Когда вода стечет, салат нарезать, добавить очищенные и нарезанные ломтиками перец зеленый и свежий огурец. Заправить оливковым маслом, смешанными с мелко нарубленным желтком сваренного вкрутую перепелиного яйца, сверху посыпать мелко нарезанными укропом.

Салат из капусты с черносливом

Состав: *капуста – 80 г, фруктоза – 2 г, чернослив – 20 г, яблоко – 20 г, сок – 3 мл.*

Капусту промыть, мелко нашинковать, слегка перетереть с фруктозой, соединить с заранее намоченным и промытым черносливом без косточек и натертым на крупной терке очищенным яблоком. Все перемешать. Заправить яблочным соком.

Салат из капусты с яблоками

Состав: *капуста – 60 г, яблоки – 40 г, масло растительное – 5 г.*

Белокочанную капусту мелко нашинковать, перетереть с солью до выделения сока, добавить мелко нарезанное очищенное яблоко. Перемешать. Заправить растительным маслом (лучше оливковым).

Салат из белокачанной капусты с картофелем и огурцом

Состав: *капуста – 50 г, картофель – 50 г, огурец – 20 г, лук – 5 г, оливковое масло – 5 г.*

Картофель почистить, отварить, нарезать кубиками, добавить капусту, мелко нарезанный зеленый лук, порезанный свежий огурец, все перемешать. Заправить сметаной или оливковым маслом.

Салат из цветной капусты с перепелиным яйцом

Состав: *капуста – 100 г, яйца перепелиные (при переносимости) – 2 шт., зелень – 2 г, растительное масло – 5 г.*

Вымытую капусту мелко нашинковать, перепелиные яйца (при переносимости), сваренные вкрутую, мелко порубить, соединить с капустой, добавить мелко нарубленную зелень,

посолить, перемешать. Заправить сметаной или растительным маслом.

Салат овощной

Состав: *картофель – 30 г, тыква – 20 г, огурцы – 20 г, яблоки – 30 г, масло растительное – 10 г.*

Картофель и тыкву отварить, очистить, мелко нарезать, добавить нарезанные кубиками свежий огурец и яблоко, слегка посолить, перемешать. Заправить растительным маслом.

Гипоаллергенный винегрет

Состав: *кабачок – 20 г, репа – 20 г, картофель – 30 г, огурцы свежие – 20 г, яблоки – 20 г, лук зеленый – 20 г, масло растительное – 5 г, перепелиное яйцо (при переносимости) – 1 шт.*

Отварить кабачок и картофель, отдельно репу, почистить, нарезать мелкими кусочками, добавить вымытые, очищенные и мелко нарезанные свежие огурцы, зеленый лук. Все овощи перемешать, посолить, заправить растительным маслом, посыпать мелко нарубленным сваренным вкрутую перепелиным яйцом. Можно добавить в винегрет очищенное и нарезанное ломтиками яблоко.

Салат из патиссона с черносливом

Состав: *патиссон – 60 г, яблоки – 20 г, чернослив – 20 г, сметана (при переносимости) – 10 г, укроп – 2 г.*

Отваренный патиссон очистить, натереть на мелкой терке, добавить мелко нарезанное зеленое яблоко и вымытый чернослив, перемешать. Заправить сметаной (при переносимости), сверху посыпать мелко нарезанной зеленью укропа.

Салат из яблок с черносливом

Состав: *яблоки – 70 г, чернослив – 30 г, фруктоза – 3 г.*

Вымытое и очищенное яблоко натереть на крупной терке, добавить мелко нарезанный предварительно замоченный и промытый чернослив, из которого удалены косточки, заправить фруктозой.

Салат из тыквы, картофеля и шпината

Состав: *тыква – 70 г, свекла – 30 г, шпинат – 20 г, растительное масло – 10 г.*

Очищенные тыкву и картофель натереть па крупной терке, добавить промытый и ошпаренный кипятком шпинат, перемешать, заправить растительным маслом.

Салат из репы со сливами

Состав: *репа – 60 г, сливы – 45 г, сок – 5 мл, фруктоза – 3 г.*

Вымытую репу отварить, очистить, натереть па крупной терке, смешать со сливами, из которых предварительно удалены косточки. Заправить клюквенным или брусничным соком, фруктозой.

Гипоаллергеные супы

Овощной отвар-1

Состав: *морковка – 1 небольшая, капуста – 100 г, картофелина – 1 небольшая, вода – 500 мл, сливочное масло – 1 ст. ложка, соль.*

Овощи очистить и замочить в холодной воде на час, затем нарезать дольками, выложить в чашу мультиварки, залить водой, добавить сливочное масло, соль. Закрыть крышку и готовить 1 час на программе «Суп». Готовые овощи вынуть, по желанию размять и вернуть в отвар.

Овощной отвар-2

Состав: *морковка – 1 шт., брюква – 1 шт., картофелина – 1 шт., половина стакана гороха, соль.*

Горох хорошо промыть, до чистой воды. Морковь, брюкву и картофель вымыть, очистить, нарезать крупными кусками. Затем все сложить в мультиварку, налить воду (обычно на чаше есть метки минимального и максимального количества воды), поставить режим «Суп» или «Тушение» на 1 час. Можно даже поставить программу «Варка на пару», тогда кипение будет больше.

Щи зеленые протертые

Состав: *картофель – 40 г, репа – 20 г, листовая зелень по 50 г, овощной отвар – 200 мл, перепелиный желток (при переносимости) – 1 шт., зелень укропа – 3–5 г.*

Различную листовую зелень (шпинат, листья молодой крапивы, салат) тщательно промыть и отварить в чуть подсоленной воде, затем протереть через сито. Отдельно в небольшом количестве воды потушить под крышкой, а затем протереть кусочки картофеля и репы. К ним добавить протертые листья, залить овощным бульоном или водой, посолить и поставить на огонь еще на 8—10 минут. В готовые щи добавить желток вареного перепелиного яйца, зелень, гипоаллергенную смесь. Можно щи измельчить в блендере.

Овощной отвар с лапшой

Состав: *лапша – 10 г, овощной отвар – 200 мл, зелень.*

Приготовить овощной отвар из овощей. Сварить лапшу, промыть ее холодной водой и положить в кипящий овощной отвар, добавить рубленую зелень и соль. Подержите 10 минут под крышкой, чтобы бульон напитался запахом зелени.

Бульон с рисовыми клецками

Состав: *рисовая крупа – 100 г, гипоаллергенная смесь – 200 мл, топленое сливочное масло – 3 г, перепелиное яйцо (при переносимости) – 1 шт., мука – 10 г, овощной отвар из любых овощей – 100 мл.*

Сварить рис на воде и заправить сливочным маслом. В готовую кашу добавить яйцо и размешать. Когда масса остынет, сделать маленькие шарики и, обваляв их в муке, сварить в подсоленном кипятке. Готовые клецки положить в тарелку и залить овощным отваром. При необходимости блюдо измельчите.

Суп с картофелем

Состав: *картофель – 100 г, гипоаллергенная смесь – 200 мл, вода – 200 мл, хлеб пшеничный – 20 г, масло сливочное – 5 г.*

Картофель вымыть, очистить, промыть, нарезать соломкой, положить в кастрюлю с кипящей подсоленной водой и варить 30 минут, после чего добавить подогретую гипоаллергенную смесь. Варить суп при слабом кипении 23 минуты. В тарелку с супом положить кусочек сливочного масла и гренки из пшеничного хлеба либо пшеничные хлопья. При необходимости блюдо измельчите в блендере.

Суп из цветной капусты

Состав: *цветная капуста – 100 г, вода – 100 мл, кукурузная крупа – 30 г, приготовленная по технологии гипоаллергенная детская смесь – 100 мл, масло сливочное – 5 г, пшеничный хлеб (для гренок) – 20 г.*

Цветную капусту очистить от листьев, разделить на мелкие соцветия, промыть, положить в кипящую подсоленную воду. Варить до тех пор, пока капуста не станет мягкой. Готовую капусту отбросить на сито. В горячий отвар всыпать просеянную кукурузную крупу и варить до готовности кукурузной крупы. Добавить подогретую гипоаллергенную молочную смесь и отварную капусту, кипятить 25 минут. В горячий суп положить топленое сливочное масло и гренки из пшеничного хлеба (при переносимости). При необходимости блюдо измельчите в блендере.

Суп-пюре

Состав: *картофель – 40 г, патиссон – 30 г, цветная капуста и тыква – по 20 г, грудное молоко – 50 мл, отвар овощной – 100 мл, масло топленое сливочное – 5 г, укроп.*

Вымытые и очищенные картофель и патиссон нарезать

крупными дольками, цветную капусту разобрать на соцветия. Отварить картофель вместе с цветной капустой. Патиссон и ошпаренную тыкву припустить. Готовые овощи протереть через сито, соединить с овощным отваром и довести до кипения. Готовый суп-пюре посолить, заправить сливочным маслом и посыпать измельченным укропом.

Суп-пюре из геркулеса

Состав: *геркулес – 100 г, гипоаллергенная смесь – 200 мл, топленое сливочное масло – 3 г, желток перепелиного яйца (при переносимости) – 1 шт., вода – 200 мл, фруктоза – 3 г.*

Налить в кастрюлю воду, довести до кипения, посолить и всыпать овсяные хлопья. Варить их на маленьком огне до готовности. В конце добавить гипоаллергенную смесь и варить еще 23 минуты, процедить. Желток перепелиного яйца растереть с маслом и фруктозой до однородной массы. Процеженный суп довести до кипения и аккуратно влить желток, постоянно помешивая. При необходимости блюдо измельчите в блендере.

Суп с цветной капустой и кольраби

Состав: *цветная капуста – 3–4 соцветия, капуста кольраби – половина шаровидного стебля, корень петрушки – небольшой кусочек, овсяные хлопья – 2 ст. ложки, зелень петрушки и укропа – по вкусу, немного сливочного масла и сметаны – для заправки.*

Очищенные корень петрушки и реповидный стебель кольраби нарезать тонкой соломкой и чуть приспустить в сотейнике с разогретым сливочным маслом. Поставить на огонь кастрюлю с 1 литром мясного или овощного бульона (можно взять и простую воду). Заложить в кипящий бульон цветную капусту, разобранную на мелкие соцветия, засыпать хлопья и добавить приспущенные в сотейнике корень петрушки и кольраби. Варить до мягкости овощей. При желании можно добавить пару нарезанных ломтиками картофелин. Подать со сметаной, чуть присолив суп прямо в тарелке.

Суп из цветной капусты с овсяными хлопьями

Состав: *овсяные хлопья – 60 г, капуста цветная – 50 г, вода – 170 мл, гипоаллергенная детская смесь – 80 мл, перепелиное яйцо (при переносимости) – 1 шт., масло топленое сливочное – 3 г.*

Цветную капусту очистить от листьев, промыть и сварить в воде, протереть через сито. В овощной отвар всыпать овсяные хлопья, варить 10 минут, а затем соединить с капустной массой и яйцом, дать вскипеть. Готовый суп смешать с гипоаллергенной смесью, посолить и добавить масло.

Суп-пюре из пекинской капусты и кабачков

Состав: *пекинская капуста – 60 г, кабачок – 50 г, кукурузная мука – 1 ч. ложка, растительное масло – 5 г, гипоаллергенная смесь – 100 мл.*

Кабачки очистить, удалить семена, нарезать кубиками, пекинскую капусту мелко нашинковать. Сложить все в кастрюлю, налить воды и тушить на маленьком огне до готовности. Кукурузную муку развести гипоаллергенной смесью, влить в кипящие овощи и тушить еще 35 минут. Затем горячую смесь протереть через сито, соединить с овощным отваром, довести до кипения и снять с огня.

Суп-пюре из тыквы с гречневой крупой

Состав: *тыква – 80 г, гречневая крупа – 50 г, фруктоза – 3 г, сливочное масло – 3 г, гипоаллергенная детская молочная смесь – 100 мл.*

Тыкву почистить, натереть на терке, положить в кастрюлю, залить кипятком и варить до полуготовности. Снять с огня, протереть через сито. В эту протертую массу влить кипяченую воду, всыпать фруктозу и прокипятить 25 минут. Снять с огня и заправить сливочным маслом. Тыкву смешать с разваренной гречневой кашей, добавить смесь. При необходимости блюдо измельчите в блендере.

Суп-пюре «Кролик с капустой брокколи»

Состав: *мясо кролика – 80 г, капуста брокколи – 70 г, кабачок – 60 г, детская растворимая рисовая каша, вода.*

Сварить мясо кролика до готовности, в конце варки добавить капусту брокколи и кабачок. Все размять, протереть через сито или измельчить в блендере. Для получения желаемой консистенции добавить детскую растворимую рисовую кашу, приготовленную на воде по технологии (без добавок) или картофельное пюре.

Суп зимний

Состав: *цветная капуста – 50 г, брокколи – 30 г, лукпорей – 30 г, картофель —25 г, репа – 30 г, сухая, замороженная или свежая зелень, оливковое масло.*

В кастрюлю сложить помытые и порезанные овощи: цветная капуста – мелкими соцветиями, брокколи – целыми кочанчиками, порей – тонкими кольцами, картофель и репа – тонкими кружочками. Налить кипятка и варить до готовности. За 1 минуту до конца варки добавить мелко нарезанную зелень и немного

оливкового масла.

Овощной суп с тефтелями

Состав: *картофелины – 2 средние, морковка – 1 шт., луковица – 1 шт., любая крупа – 100 г, масло – 2 ст. ложки, вода – 2 л, соль; для тефтелей: мясной фарш – 200 г, яйцо – 1 шт., мука – 2 ст. ложки, соль и специи по вкусу.*

Смешать фарш, яйцо, муку (если фарш сухой, то муки достаточно половину порции), соль и специи. Хорошенько перемешать, можно выбить. Сделать шарики. Картофель, морковку и лук вымыть, очистить и нарезать произвольно. Крупу промыть в воде несколько раз, пока вода не станет прозрачной. Выложить в мультиварку масло, морковь и лук, поставить режим «Жарка» или «Выпечка» на минимальное время и 10 минут обжаривать овощи. Потом к ним добавить картофель, крупу, тефтели, влить горячую воду, посолить. Закрыть крышку мультиварки и установить режим «Тушение» или «Суп» на 1 час.

Суп-пюре из репы с яблоками

Состав: *репа – 80 г, яблоко – 40 г, желток перепелиного яйца – 1 шт., овощной отвар или вода – 1/2 стакана, чайная ложка муки, топленое сливочное или оливковое масло – 3 г.*

Репу почистить, залить небольшим количеством воды, сварить до готовности и измельчить в блендере. В горячий овощной отвар или воду влить тонкой струйкой взбитый с мукой яичный желток, довести до кипения. Снять кастрюлю с огня и влить в протертую репу. Довести смесь до кипения. Яблоки почистить, натереть на мелкой терке, положить в пюре, заправить маслом и хорошенько взбить до однородной консистенции.

Борщ с черносливом

Состав: *свекла – 2 шт., помидор – 1 шт., морковка – 1 шт., луковица – 1 шт., белокочанная капуста – 1 маленький вилок, половина кочана цветной капусты, картофелины – 2 шт., чернослив – 6–8 штук, соль.*

Свеклу, морковь, картофель, лук очистить. Чернослив замочить в теплой воде на 20 минут. Белокочанную капусту, лук, морковь и свеклу нарезать соломкой, картофель – брусочками, помидор – небольшими кубиками. Цветную капусту разобрать на соцветия.

В мультиварку налить растительное масло и в режиме «Выпечка» обжаривать лук, свеклу и морковь 10 минут. Потом добавить помидор, картофель, все посолить, обжаривать еще 10 минут. Влить 2 л воды (или до верхней метки), довести до

кипения. Добавить цветную и белокочанную капусту, готовить в том же режиме 10 минут, положить чернослив и дать борщу настояться 20 минут.

Борщ с плавленым сыром

Состав: *свекла – 4 средних, капуста – 1 маленький вилок, морковка – 1 шт., луковица – 1 шт., сливочное масло – 2 ст. ложки, соль, плавленый сырок – 1 шт., томатная паста – 1 ст. ложка.*

Свеклу, морковь, капусту и лук нарезать соломкой, в мультиварку выложить сливочное масло, все овощи, добавить томатную пасту и готовить на режиме «Тушение» 20 минут. Потом все залить водой (количество зависит от желаемой густоты супа), добавить нарезанный кусочками плавленый сыр, соль и проварить на этой же программе еще 10 минут.

Зеленый борщ с фасолью

Состав: *свекла – 1 шт., картофелины – 2 шт., морковка – 1 шт., луковица – 1 шт., щавель – 100 г, шпинат – 100 г, растительное масло – 2 ст. ложки, сахар – 1 ч. ложка, 3 %-ный уксус – 1 ст. ложка, фасоль – 1/2 стакана, соль.*

Щавель и шпинат промыть и нарезать, картофель нарезать дольками, свеклу, лук и морковь нашинковать, морковь можно натереть на терке. В мультиварке на растительном масле обжарить свеклу, лук и морковь на режиме «Выпечка» или «Жарка» до мягкости, потом положить картофель и фасоль, посолить, влить воду и готовить на режиме «Суп» 1 час, за 10 минут до конца программы добавить шпинат и щавель, по желанию – уксус и сахар. При подаче положить кусочки вареного яйца и заправить сметаной и укропом.

Вегетарианский борщ с горохом

Состав: *свекла – 1 шт., морковка – 1 шт., луковицы – 2 шт., картофелины – 2 шт., лущеный горох – половина стакана, капуста – 1 маленький вилок, помидор – 2 шт., масло – 2 ст. ложки, соль.*

Овощи помыть и очистить. Лук и капусту нашинковать, морковь натереть на терке, картофель нарезать дольками. Горох промыть до прозрачной воды. В мультиварку положить масло, выставить режим «Выпечка» на 30 минут, положить свеклу и обжаривать 15 минут. Потом добавить лук и морковь и все жарить до конца программы. После этого к поджарке добавить горох, капусту, картофель, размятые помидоры или томатную пасту, посолить, залить водой до верхней метки (можно меньше, зависит от желаемой густоты супа) и готовить в режиме «Суп»

или «Тушение» 1,5 часа. При желании в борщ минут за 5 до окончания варки можно добавить заправку из муки, растертой со сметаной и разведенной бульоном.

Щи из крапивы

Состав: *молодая крапива – 300 г, морковка – 1 шт., луковица – 1 шт., сливочное масло – 2 ст. ложки, яйцо – 1 шт., соль, сок лимона, зелень.*

Перебрать и вымыть крапиву, погрузить ее на 2–3 минуты в кипяток, откинуть на дуршлаг, облить холодной водой, пропустить через мясорубку или мелко нарезать. Распустить масло в мультиварке на режиме «Жарка» или «Выпечка», положить крапиву и готовить 15 минут. Добавить в нее мелко нарезанный репчатый лук и натертую морковку, обжаривать еще 15 минут, помешивая при необходимости. Потом влить воду или бульон и в том же режиме готовить еще 15 минут. В конце посолить, вбить и разболтать яйцо, при желании добавить сок лимона.

Обычно такие щи подают с кусочками сваренного вкрутую яйца, зеленым луком и сметаной. Иногда уже в тарелку добавляют вареное мясо.

Морковно-яблочный суп

Состав: *морковка – 1 шт., луковица – 1 шт., кислые яблоки – 2 шт., сахар – 2 ч. ложки, сливочное масло – 2 ст. ложки, вода – 500 мл, соль.*

Очистить морковку, с яблок срезать кожуру, вырезать сердцевину. Нарезать на небольшие кубики. Очистить и нашинковать лук. Масло положить в мультиварку, включить режим «Обжаривание» или «Выпечка» обжаривать морковку и лук 5—10 минут. Можно на глаз контролировать степень зажарки. Потом туда же добавить яблоки и посыпать сахаром. Влить воду (можно взять и большее количество, чтобы суп был более жидким). Посолить. Установить режим «Суп» на 15–20 минут. После окончания варки открыть крышку, дать супу немного остыть и превратить его в суп-пюре блендером. Можно включить режим «Подогрев» на 10 минут и еще раз прогреть суп. При подаче в суп можно добавить сметану.

Суп-пюре из тыквы

Состав: *тыква – 100 г, манная крупа – 1 ст. ложки, молоко – 50 мл, вода – 1 стакан, сливочное масло – 1 ч. ложка, сахар – 1 ч. ложка, соль.*

Тыкву почистить, нарезать кубиками, положить в

мультиварку, туда же всыпать манку, сахар, посолить, влить горячую воду и молоко и варить в режиме «Суп» 30 минут. Готовый суп перед подачей взбить блендером в пюре и добавить сливочное масло.

В качестве загустителя в супы-пюре можно добавлять манку, толокно, пшенку, овсяную муку. Если добавлять хлопья, не требующие варки, то суп превратится в кисель.

Яблочно-рисовый суп

Состав: *яблоки – 2 шт., рис – 2 ст. ложки, сахар – 2 ст. ложки, вода – 2 стакана, сливочное масло – 2 ст. ложки, корица по вкусу.*

У яблок вырезать сердцевицу, очистить от кожуры, нарезать ломтями. В мультиварку положить масло, добавить яблоки и на режиме «Жарка» или «Выпечка» готовить их 15–20 минут, можно переворачивать дольки. Рис промыть до прозрачной воды, добавить к яблокам, залить горячей водой, добавить корицу и 1 чайную ложку сахара и варить на режиме «Суп» или «Тушение» 1 час. Круглозерный рис разваривается быстрее, длиннозерный требует большего времени. Готовый суп взбить блендером в пюре, добавить еще сахар по вкусу. Яблочный суп должен иметь густоту киселя. Так же готовится суп из абрикосов, только их запекают 5—10 минут.

Легкий овощной суп

Состав: *картофелины – 4 шт., брокколи – 200 г, цветная капуста – 200 г, морковка – 1 шт., луковица – 1 шт., вода – 1 л, соль.*

Картофель, лук и морковь очистить и нарезать кубиками. Брокколи и цветную капусту разделить на соцветия. Все овощи выложить в мультиварку, залить водой, посолить. Готовить в режиме «Суп», «Варка» или «Тушение» 40 минут. При желании готовый суп можно взбить блендером, превратив в суп-пюре.

Похлебка из пшена с кабачками и листьями крапивы

Состав: *пшенка – 50 г, кабачок – 1 маленький, луковица – 1 шт., пучок листьев крапивы, сливочное масло – 2 ст. ложки, соль.*

Кабачок натереть на крупной терке или нарезать соломкой, лук и листья крапивы мелко порубить. В мультиварку положить промытое пшено, залить водой (количество зависит от желаемой густоты супа) и варить 30 минут в режиме «Суп». За 10 минут до конца варки добавить кабачок, лук, листья крапивы. После окончания программы посолить и добавить сливочное масло.

Похлебка из пшеничной крупы с листьями моркови

Состав: *пшеничная крупа – 4 ст. ложка, морковка с листьями – 4 шт., соленое сало – 100 г, чеснок – 3 зубка, соль.*

Морковь нарезать соломкой, листья мелко порубить. В мультиварку положить крупу, морковку, листья, мелко нарезанное сало, выставить режим «Суп» на 30 минут. Готовый суп попробовать и при необходимости досолить, добавить раздавленный чеснок.

Суп-пюре из чечевицы

Состав: *чечевица – 200 г, морковка – 1 крупная, луковица – 1 большая, петрушка или сельдерей – 1 корень, вода – 1 л, мука – 1 ст. ложка, сливочное масло – 1 ст. ложка, соль.*

Чечевицу промыть в нескольких водах и залить на час холодной водой. Морковку, лук и корень петрушки очистить и нарезать. Морковку можно натереть на терке. В мультиварку положить масло и обжаривать муку в режиме «Жарка» или «Выпечка» до орехового цвета. Потом добавить лук, морковку и корень петрушки и жарить еще минут 15–20. Дальше в поджарку выложить чечевицу, налить воду, посолить и варить в режиме «Суп» или «Тушение» 1 час. Возможно, понадобится и 1,5 часа – зависит от сорта чечевицы. Готовый суп взбить блендером в однородную массу. Вместо воды можно налить любой бульон, хоть овощной, хоть мясной.

Постный гороховый суп

Состав: *горох – 1 стакан, картофелины – 4 шт., луковица – 1 шт., морковка – 1 шт., вода – 1,5 л, соль, специи (майоран, орегано, кориандр), растительное масло – 2 ст. ложки.*

Горох промыть до прозрачной воды и залить горячей водой. Овощи помыть, почистить. Картофель нарезать кубиками, лук нашинковать, морковь натереть на терке или нарезать соломкой. В мультиварку налить масло, поставить режим «Жарка» или «Выпечка» и обжаривать лук и морковь минут 5—10 в зависимости от желательной степени зажарки. Добавить специи и еще пару минут потомить все вместе. Из гороха вылить воду, горох высыпать к поджарке, сразу же заложить картофель, посолить. Все перемешать и влить воду. Поставить режим «Варка», «Суп» или «Тушение» на 1 час. Для лущеного гороха этого хватит. Если горох целый, то нужно 1,5 часа. Если брать дробленый горох, то хватит 40 минут. При желании можно сделать суп-пюре. Для этого готовый суп нужно просто взбить блендером.

Легкий суп со шпинатом

Состав: *замороженный шпинат – 200 г, картофелины – 2 шт., лимон – 1 шт., сахар – 2 ч. ложки, вареные яйца – 2 шт., зелень укропа, сметана, соль.*

Картофель почистить и нарезать дольками. Шпинат, не размораживая, нарезать. Сразу же сложить в мультиварку картофель и шпинат, залить 0, 5 л воды, посолить и варить на режиме «Суп» или «Тушение» 30 минут. В готовый суп выжать сок лимона, добавить сахар. Вареные яйца мелко нарезать или размять и добавить в суп непосредственно в тарелках. Подавать со сметаной.

Суп из томатов с овощами

Состав: *морковка – 1 шт., репа – 1 шт., луковица – 1 шт., помидор – 1 шт., саго – 2 ст. ложки, молоко – 1 стакан, вода – 1 стакан, соль.*

Овощи очистить, нарезать (морковь и репу можно натереть на терке), выложить в мультиварку, сразу же добавить саго, залить холодной водой и поставить вариться на режиме «Суп» или «Тушение» на 1 час. Готовый суп посолить и влить молоко. Можно поставить на режим «Подогрев» на 10 минут или просто дать настояться.

Суп-пюре овощной

Состав: *морковка – 1 шт., брюква – 1 шт., картофелина – 1 шт., лук-порей – 1 шт., молоко – 50 мл, сливочное масло – 1 ст. ложка, соль.*

Овощи вымыть, очистить, морковку и брюкву натереть на терке, картофель порезать ломтиками, лук-порей нашинковать. Положить все в мультиварку, залить 1 л горячей воды и поставить вариться на режиме «Суп» или «Тушение» 30–40 минут. Сразу после отваривания взбить блендером в пюре, посолить, влить подогретое молоко и хорошенько перемешать. Можно оставить настаиваться на полчасика. В готовый суп положить сливочное масло. Подавать с гренками.

Суп-пюре из цветной капусты

Состав: *цветная капуста – 1 головка, кабачок – 1 шт., молоко – 50—100 мл, любой бульон – 1 стакан, сливочное масло – 1 ст. ложка, мука – 1 ст. ложка, соль.*

У капусты удалить зеленые листья, ее хорошенько вымыть и обдать кипятком, после чего разобрать на кочешки. Кабачок очистить, нарезать кубиками. В мультиварке растопить сливочное масло на режиме «Жарка» или «Выпечка» и обжарить муку до

орехового цвета. Потом к ней добавить цветную капусту и кусочки кабачка, все перемешать, влить бульон и варить в режиме «Суп» или «Тушение» 30 минут. Готовые овощи взбить блендером в пюре, посолить, влить в них горячее молоко. Количество молока зависит от желаемой густоты супа-пюре. При подаче можно в тарелку положить кусочек сливочного масла или сметану.

Суп-пюре из картофеля

Состав: *картофелины – 4 шт., сливочное масло – 1 ст. ложка, желток – 2 шт., вода – 100 мл, зелень, соль.*

Очищенный картофель нарезать дольками, положить в мультиварку, залить 500 мл воды и в режиме «Суп» или «Тушение» варить 30 минут. Потом все взбить блендером в однородную массу. Желтки взбить, посолить и вылить тонкой струйкой, помешивая, в картофельное пюре, потом суп поставить вариться в том же режиме еще на 10 минут. В готовый суп добавить нарезанную зелень.

Морковный суп-пюре

Состав: *морковка – 2 шт., молоко – 100 мл, рис – половина стакана, сахар – 1 ст. ложка, соль.*

Морковь очистить, нарезать кусочками и потушить со сливочным маслом и сахаром на режиме «Жарка» или «Выпечка» минут 10–15. Потом долить 0,5 л горячей воды и поставить режим «Суп» или «Тушение» на 20 минут. Рис промыть в нескольких водах до прозрачной воды. Добавить к морковке, можно долить еще 0,5 л воды и в том же режиме варить еще 30 минут. Готовый суп взбить блендером в пюре, развести горячим молоком, посолить. При желании прогреть еще минут 10. В суп при подаче кладут кусочек сливочного масла.

Суп из ревеня

Состав: *ревень – 600 г, сахарный песок – 1 стакан, крахмал – 4 ст. ложки, сметана – 50 мл.*

Ревень промыть в проточной воде, нарезать на кусочки, положить в мультиварку и готовить на режиме «Суп» 30 минут. Минут за 5 до конца программы положить сахар. Крахмал развести холодной кипяченой водой и, помешивая суп, заварить в нем разведенный крахмал. На стол суп подать охлажденным со сметаной. Ревень должен быть очень мягким, при желании можно блендером сделать суп-пюре.

Суп из крапивы и фасоли

Состав: *крапива – 300 г, фасоль – 1 стакан, луковица – 1 шт.,*

растительное масло – 4 ст. ложки, сметана – 100 мл, соль.

Фасоль замочить, выложить в мультиварку, посолить, залить водой и варить на режиме «Суп» или «Тушение» 1 час. Потом добавить нарезанный лук и листья крапивы, растительное масло и варить еще 30 минут. Подавать со сметаной.

Суп из крапивы и риса

Состав: *крапива – 100 г, рис – 100 г, луковица – 1 шт., морковка – 1 шт., масло – 2 ст. ложки, соль.*

Промытый рис в мультиварке залить горячей водой, посолить и варить на программе «Суп» 20 минут. Потом добавить сливочное масло, рубленые листья крапивы, нарезанную соломкой морковь, лук и варить еще столько же.

Суп из моркови с вермишелью

Состав: *морковки – 3 шт., сливочное масло – 2 ст. ложки, мука – 2 ст. ложки, вермишель – 50 г, соль.*

Морковь очистить, промыть, нарезать соломкой, поджарить в масле на режиме «Жарка» или «Выпечка» до золотистого цвета, посыпать мукой, перемешать и залить 1 л воды или мясного бульона. Довести до кипения на режиме «Суп» и добавить вермишель, посолить, варить 10–20 минут в зависимости от вида вермишели («паутинка» или более плотные сорта).

Томатный суп с лапшой

Состав: *растительное масло – 1 ст. ложка, мука – 2 ст. ложки, томатная паста – 150 г, сахар – 1 ст. ложка, лапша – 50 г, соль.*

В мультиварке разогреть масло на режиме «Жарка» или «Выпечка», всыпать муку и поджарить ее до золотистого цвета. Налить немного воды, размешать, чтобы не было комков, добавить томатную пасту, сахар и соль по вкусу, налить нужное количество воды, довести ее до кипения в режиме «Суп» и положить лапшу. Варить от 15 до 30 минут в зависимости от сорта лапши.

Овсяный суп

Состав: *картофелины – 2 шт., морковка – 1 шт., луковица – 1 шт., овсяные хлопья – 1/2 стакана (не быстрого приготовления), соль.*

В кипящую воду (режим «Суп») опустить картофель, нарезанный брусочками, а когда он почти сварится, заправить суп мелко нарезанным луком, морковью и сушеной зеленью. Добавить овсяные хлопья, хорошо размешать, посолить и варить

еще 5 минут.

Рисовый суп с помидорами

Состав: *рис – 3 ст. ложки, помидоры – 4 шт., луковица – 1 шт., сливочное масло – 2 ст. ложки, лавровый лист, черный перец, соль.*

Лук мелко нарезать и обжаривать в сливочном масле на режиме «Жарка» или «Выпечка» 5 минут, затем добавить ошпаренные помидоры без кожицы, нарезанные ломтиками, перемешать и готовить еще 5 минут. Рис промыть и вместе с перцем, лавровым листом и солью положить к поджарке. Все залить водой и готовить на режиме «Суп» примерно 30 минут (зависит от вида риса).

Суп из капусты и сельдерея

Состав: *корень сельдерея – 1 шт., капуста – 1 маленький вилок, луковица – 1 шт., мука – 1 ст. ложка, мясной буль он – 300 мл, сметана – 1/3 стакана, яичный желток – 1 шт., сливочное масло – 2 ст. ложки, сыр – 30 г, соль.*

Капусту нашинковать. Корень сельдерея промыть и натереть на крупной терке, лук нашинковать полукольцами, затем их смешать и обжаривать на масле на программе «Жарка» или «Выпечка» 10 минут при открытой крышке, помешивая. Добавить муку, перемешать и обжаривать дальше. Минут через 5 развести поджарку бульоном, немного, чтобы получилась густая масса, все хорошенько перемешать. Выложить туда же капусту, посолить, долить оставшийся бульон и готовить в режиме «Суп» 30 минут. В конце сметану и желток яйца перемешать и добавить в суп. Оставить минут на 10 на режиме «Подогрев». При подаче заправить тертым сыром.

Капустный суп

Состав: *капуста – 1 маленький вилок, щепотка тмина или других специй (имбирь, тертый мускатный орех, молотый черный перец, молотый сладкий перец), столовый уксус – 2 ст. ложки, сахар – половина чайной ложки, сливочное масло – 2 ст. ложки, мука – 1 ст. ложка, зелень петрушки и лука.*

В мультиварке на программе «Жарка» или «Выпечка» на масле обжарить муку до изменения цвета, прибавить нарезанную соломкой капусту и тмин, добавив немного воды, перемешать, выставить программу «Тушение» и готовить 30 минут. Потом по вкусу положить уксус и сахар (вкус должен быть кисловато-сладковатым), различные специи, соль, проверить капусту на мягкость, залить водой или бульоном до желаемой густоты супа и

либо готовить дальше до мягкости капусты, либо оставить на 10 минут в режиме «Подогрев».

Суп с зеленым листовым салатом

Состав: *листья салата – 200 г, растительное масло – 2 ст. ложки, мука – 2 ст. ложки, луковица – 1 шт., картофелины – 2 шт., сметана – 200 мл, укроп, соль, щепотка черного молотого перца и красного молотого перца (паприки), немного лимонного сока.*

Лук мелко нарезать и обжаривать на растительном масле на программе «Жарка» или «Выпечка» до изменения цвета, потом всыпать муку, перемешать, пару минут обжаривать, добавить немного перца и паприки. Влить в поджарку стакан воды или бульона и размешать, чтобы не было комков, прогреть, чтобы стала однородная масса. После этого заложить нарезанный кубиками картофель, долить воду или бульон до желаемого объема и варить на программе «Суп» 20 минут. В конце положить в суп сметану и мелко нарезанный зеленый салат и оставить на 10 минут в режиме «Подогрев». После этого добавить укроп, соль и лимонный сок.

Сирийский суп из чечевицы

Состав: *чечевица – 500 г, луковицы – 2 шт., растительное масло – 2 ст. ложки, соль, шпинат – 100 г, лимонный сок – 1 ч. ложка.*

Чечевицу тщательно промыть. В мультиварке на программе «Жарка» или «Выпечка» разогреть растительное масло и обжарить в нем мел ко нарубленный лук до изменения цвета. Добавить чечевицу и соль, перемешать, залить водой и варить 20 минут на программе «Суп». Затем добавить мелко нарубленный шпинат и готовить еще 15 минут. Заправить лимонным соком. Следует иметь в виду, что красная чечевица готовится 25–30 минут, зеленая – 40 минут, а коричневая 20–25 минут.

Луковый суп

Состав: *луковицы – 4 шт., сливочное масло – 2 ст. ложки, оливковое масло – 1 ст. ложка, мука – 4 ст. ложки, вода – 1 л, белые сухое вино – 100 мл, острой томатный соус – 1 ст. ложка, батон – 4 ломтика, соль, черный или красный перец.*

В мультиварке распустить сливочное масло и оливковое. На смеси масел в режиме «Жарка» обжарить до золотистого цвета нарезанный кольцами и посыпанный перцем лук. Посыпать его мукой и жарить далее, потом налить в поджарку часть воды, чтобы она покрыла лук, и, помешивая до загустения, прогреть

его. Порциями подливать воду и вино, пока лук не впитает жидкость (все время помешивая). Заправить суп солью и острым томатным соусом. В тарелки разложить по ломтю подсушенного батона и на них наливать суп.

Суп из лука-порея

Состав: *лук-порей – 100 г, сливочное масло – 3 ст. ложки, мука – 1 ст. ложка, молоко – 100 мл, белый хлеб – 4 ломтика, соль по вкусу, мясной бульон или вода.*

Лук-порей хорошо промыть, очистить и нарезать небольшими кусками. Муку обжаривать на половине масла на режиме «Жарка» или «Выпечка» минут 5, потом добавить оставшееся масло и выложить лук-порей, выставить программу «Тушение», посолить лук, залить водой или бульоном и готовить минут 20. Затем добавить молоко, щепотку черного перца, довести до кипения. Приготовить гренки из нарезанного кубиками белого хлеба, обжаренного на сковороде с небольшим количеством растительного масла. Разлить суп по тарелкам, насыпать гренки.

Картофельный суп

Состав: *картофелины – 4 шт., репа – 1 шт., морковка – 1 шт., луковица – 1 шт., томатная паста – 1 ст. ложка, масло – 1 ст. ложка, специи, соль.*

Нарезать ломтиками репу и морковку, лук полукольцами, выложить в мультиварку вместе с маслом и обжаривать на режиме «Жарка» или «Выпечка» минут 10, помешивая. Потом добавить нарезанный ломтиками картофель, посолить, долить воду и готовить на режиме «Суп» 30 минут. В конце добавить томатную пасту, специи по вкусу.

Картофельный суп с зеленым горошком

Состав: *картофелины – 4 шт., консервированный зеленый горошек – 1 стакан, морковка – 1 шт., луковица – 1 шт., простокваша – 100 мл, соль.*

Картофель и морковь нарезать соломкой, лук полукольцами. В мультиварке нагреть воду на программе «Суп», довести до кипения, лук, картошку и морковь добавить в кипяток, посолить и варить 10 минут, потом добавить консервированный горошек вместе с водой и настаивать 15 минут в режиме «Подогрев». При подаче заправить простоквашей.

Картофельный суп с бобовыми

Состав: *картофелины – 2 шт., фасоль или горох – 100 г, чечевица или консервированный зеленый горошек – 100 г, луковица –*

1 шт., морковка – 1 шт., масло – 2 ст. ложки, соль.

Картофель нарезать крупными кубиками, морковь – мелкими, лук мелко порубить. Бобовые перебрать, промыть и опустить в холодную воду (фасоль, чечевицу – на 5–8 часов, горох – на 3–4 часа). Лук и морковку обжарить на растительном масле на режиме «Жарка» или «Выпечка» до мягкости, потом заложить бобовые, налить воду на два пальца выше их и готовить на режиме «Тушение» в течение часа. После этого в суп заложить картошку, посолить и варить на том же режиме еще 30 минут. Если брать консервированный зеленый горошек, то его закладывать вместе с картошкой.

Картофельный суп с макаронными изделиями

Состав: *картофелины – 3 шт., любые макароны – 50 г, морковка – 1 шт., луковица – 1 шт., масло – 1 ст. ложка, соль, специи.*

Нарезать картофель брусочками или кубиками, морковку – брусочками, соломкой или кубиками, лук нашинковать. Морковку и лук обжаривать в масле на режиме «Жарка» или «Выпечка» при открытой крышке, помешивая, минут 5. Добавить к поджарке картофель и специи, посолить, залить водой и довести до кипения на программе «Суп». Только тогда всыпать макароны и варить 30 минут (точное время зависит от вида макарон и развариваемости картошки).

Картофельный суп со щавелем

Состав: *щавель – 150 г, картофелины – 2 шт., морковка – 1 шт., сельдерей – 1 корень, луковица – 1 шт., масло – 2 ст. ложки, специи, соль.*

Нарезать кубиками картофель, морковку и корень сельдерея, нашинковать лук, разрезать листья щавеля на 2–3 части. Морковку, сельдерей и лук обжаривать на масле на режиме «Жарка» или «Выпечка» 10 минут при открытой крышке, помешивая. Потом прибавить картофель, посолить, добавить специи по вкусу, залить водой и готовить на режиме «Суп» 20–30 минут, в зависимости от быстроты приготовления картофеля. За 5 минут до окончания варки положить листья щавеля.

Суп тыквенный с горохом

Состав: *тыква – 300 г, картофелины – 2 шт., горох – 1/2 стакана, луковица – 1 шт., корень сельдерея – 1 шт., морковка – 1 шт., масло – 2 ст. ложки, соль.*

Сухой горох заранее замочить. Лущеный горох можно не замачивать. Картофель и тыкву нарезать кубиками. Натереть на

терке морковку, нашинковать лук и корень сельдерея. На масле обжаривать лук, морковку и сельдерей на режиме «Жарка» или «Выпечка» 10 минут при открытой крышке, помешивая. Потом выложить к поджарке горох, посолить, налить воду и поставить режим «Суп» или «Тушение» на 1 час. Через 30 минут добавить картофель, а еще через 15 – тыкву. Если ее положить раньше, она разварится. Если это не критично, то можно закладывать раньше.

Суп овощной со стручковой фасолью

Состав: *морковка – 1 шт., репа – 1 шт., луковица – 1 шт., стручковая фасоль – 200 г, зеленый горошек – 3 ст. ложка, масло – 1 ст. ложка, шпинат – 50 г, соль.*

Морковь, репу и лук нарезать ломтиками и слегка обжарить на масле на режиме «Жарка» или «Выпечка». Добавить к поджарке нарезанный ломтиками картофель, стручки фасоли (можно нарезать помельче), посолить, залить водой и готовить на режиме «Суп» или «Тушение» 30 минут. За 10 минут до конца в суп положить листья шпината и зеленый горошек.

Сельский суп

Состав: *картофелины – 2 шт., луковица – 1 шт., мелкие макароны или лапша – 2 ст. ложки, сливочное масло – 2 ст. ложки, морковка – 1 шт., соль по вкусу.*

Лук мелко порубить, морковку натереть на терке, нарезать кубиками картофель. Все сложить в мультиварку вместе с маслом и готовить 15 минут при закрытой крышке на программе «Тушение». Потом посолить, всыпать макароны, залить водой и готовить на том же режиме еще 15 минут.

Суп из кабачков с рисом

Состав: *кабачок – 1 шт., рис – 1/2 стакана, зелень укропа и петрушки, масло – 1 ст. ложка, соль.*

Кабачок очистить, нарезать кубиками и положить в кипящую подсоленную воду, тут же добавить промытый рис, посолить и готовить на режиме «Суп» 30 минут (точное время зависит от сорта риса). За 5 минут до окончания варки положить зелень. Подавая, заправить сливочным маслом.

Суп крестьянский

Состав: *капуста – 1 маленький вилок, картофелины – 3 шт., луковица – 1 шт., морковка – 1 шт., репа – 1 шт., помидор – 1 шт., растительное масло – 2 ст. ложки, соль.*

Капусту нарезать квадратиками, репу кубиками, лук полукольцами. Морковку натереть на терке, помидор нарезать

дольками или кубиками. Лук и морковку обжаривать на масле 10 минут на режиме «Жарка» или «Выпечка», потом заложить картошку и капусту, репу, посолить, залить водой и готовить на режиме «Суп» или «Тушение» 30 минут. За 5 минут до конца добавить в суп дольки помидора.

Суп с цветной капустой

Состав: *вода – 1 л, морковка – 1 шт., сельдерей – 1 корень, цветная капуста – 5 соцветий, манная крупа – 1 ч. ложка, яйцо – 1 шт., сливочное масло – 1 ст. ложка, соль.*

Морковь и корень сельдерея очистить и натереть на крупной терке, цветную капусту разобрать на соцветия, можно нарезать. В мультиварке растопить масло, всыпать манку и подогреть ее на режиме «Тушение», влить немного воды и размешать, чтобы не было комков. Добавить к манке морковь, корень сельдерея, цветную капусту, посолить, залить водой или бульоном и продолжать готовить в той же программе 30 минут. В конце выпустить в суп яйцо, следить, чтобы белок свернулся. Можно добавить несколько яиц, чтобы получилось по одному на порцию. Подавать сразу.

Вторые блюда

Картофельный цимес

Состав: *картофель – 250 г, изюм – 25 г, чернослив – 25 г, масло – 10 г, овсяная мука – 10 г, сахар – 5 г, корица молотая – 0,5 ч. ложки.*

Картофель почистить и нарезать небольшими дольками, промыть чернослив и изюм. Картофель залить водой, довести до кипения. Тушить картофель под закрытой крышкой. За 10 минут до готовности к картофелю добавить чернослив и изюм. Через 5 минут добавить сахар и соль. На сковородку высыпать муку, слегка обжарить ее и добавить к ней картофель. Добавить в сковородку масло, корицу. Все перемешать. Готовить еще 5 минут и можно подавать к столу.

Цветная капуста с мясом

Состав: *цветная капуста – 300 г, отварной свиной язык – 1 шт., растительное оливковое масло – 1–2 ст. ложки, вода, соль, зелень.*

В кастрюле вскипятить подсоленную воду, затем положить в нее цветную капусту. Варить после закипания 3 минуты. Не варите ее дольше, иначе она развалится на кусочки. Мешать не нужно. Вытащить с помощью шумовки. В тарелочку нарезать отварной свиной язык и выложить капусту, посыпать зеленью и полить сверху оливковым или растительным маслом.

Тушеные овощи

Состав: *огурец – 2 шт., морковь – 1 шт., лук репчатый – 1 шт., капуста белокочанная – 200 г, перец болгарский – 1 шт., баклажан – 1 шт., соль (по вкусу), перец черный (молотый по вкусу), вода, помидор – 2 шт., петрушка – 1 пучок, лук зеленый – 1 пучок.*

Морковь нарезать кружочками. Лук полукольцами. Слегка обжарить в чаше мультиварки в режиме «Жарка». Затем добавить нарезанную мелко капусту, тщательно перемешать. Включить режим «Тушение» и тушить в этом режиме, добавив немного на дно мультиварки воды. Перчик нарезать тонкими полосками и также добавить в чашу к остальным овощам. Огурцы очистить от кожицы, если она уже успела загрубеть или пожелтеть. Нарезать полукружочками, добавить к овощам в мультиварку и тщательно все перемешать. Затем добавить нарезанный полукружочками баклажан, нарезанные кубиками помидоры, нарезанный чеснок.

Все овощи перемешать, посолить, поперчить по вкусу, и

тушить с закрытой крышкой мультиварки до готовности овощей. При необходимости при тушении добавить немного воды. В конце приготовления добавить нарезанную зелень.

Овощной рис

Состав: *рис – 3/4 стакан, картофель – 10 шт., сельдерей корневой – 500 г, морковь – 1 шт., лук репчатый – 1 шт., помидор – 1 шт., кумин (зира), калинджи, кориандр, соль, имбирь, укроп, масло растительное (для жарки), горошек зеленый.*

Рис промыть, замочить в холодной воде минимум на час. Картофель и корневой сельдерей почистить, нарезать кубиками. Помидор нарезать кубиками. Лук, морковь почистить, нарезать мелко. В чашу мильтиварки налить подсолнечное масло. Положить специи (кумин, калинджи, кориандр), измельченный корень имбиря. Включить режим «Жарка», дать специям чуть прогреться (до появления аромата). Следом прожарить морковь и лук. Добавить рис, все перемешать. Минуты через три отключить режим жарки. В чашу мультиварки выложить слоями: сельдерей корневой, картофель, укроп, помидоры. Посолить, добавить 300 мл воды. Включить режим «Плов» на 10 минут. После окончания режима блюдо готово. При желании подавать можно с зеленым горошком.

Котлеты из индейки с кабачком

Состав: *мясо индейки – 400 г, кабачок – половина плода или около 150 г, мука рисовая – 2 ст. ложки, соль – немного.*

Кусочки мяса индейки и кабачка измельчить в мясорубке, всыпать муку, подсолить и старательно перемешать. Отбить фарш о стенки посуды и затем сформировать из него небольшого размера котлеты. Выложить их в чашу пароварки, которую смазать предварительно оливковым маслом, и варить на пару около 50 минут. Подать со сметаной и любым гарниром. Такие котлеты можно приготовить и в кастрюле. Положить сформированные котлеты в кастрюлю, дно которой тоже смазать оливковым маслом, залить 1 стаканом воды и тушить около 40–50 минут.

Кугель

Состав: *кабачок – 1 шт., баклажан – 1 шт., картофель – 2 шт., морковь – 2 шт., лук репчатый – 1 шт., перец болгарский – 1 шт., чеснок – 4 зубка, яйца – 4 шт., сухари панировочные – 4 ст. ложки, масло растительное – 1 ст. ложка, зелень (петрушка для украшения), соль – по вкусу, специи.*

Все помыть и почистить. Баклажан, кабачок, картофель и

морковь натереть на крупной терке. Болгарский перец и лук нарезать тоненькой соломкой. Чеснок пропустить через пресс. В овощную массу добавить яйца, панировочные сухари, соль, перец и любимые приправы по вкусу. Хорошо все смешать, если выступило много жидкости просто убрать ее столовой ложкой. Выложить овощную массу в смазанную и посыпанную панировочными сухарями чашу мультиварки. Выставить режим «Выпечка» на 60 минут. Если кугель получился высокий, к основному времени выпечки добавить еще 20 минут. Готовность проверяется зубочисткой, она должна быть сухая. По истечении времени достать блюдо с помощью корзинки-пароварки. Готовое блюдо посыпать зеленью и украсить по желанию свежими овощами. Подать со сметаной.

Овощная смесь

Состав: *сыр твердый – 100 г, перец болгарский – 1 шт., помидоры – 3 шт., морковь – 1 шт., лук репчатый – 1 шт., баклажан – 2 шт., соль, перец, сахар по вкусу, паприка сладкая, масло оливковое – 1 ст. ложка, чеснок – 2 зубка.*

Помыть и почистить от кожицы баклажаны, потом их нарезать на небольшие брусочки. Морковь также почистить и натереть на крупной терке, лук нужно нарезать полукольцами, почищенный от семечек перец – произвольно. В чашу мультиварки налить 1 столовую ложку масла. Выложить первым слоем нарезанные баклажаны, посолить и поперчить. На них – лук, кусочки болгарского перца и морковь. Еще немного посолить и поперчить. Помидоры помыть, разрезать пополам и натереть на крупной терке мякоть до кожицы. Получившуюся томатную массу посолить и добавить немного сахара. Вылить сверху на овощи. Присыпать слегка паприкой и включить мультиварку на режим «Выпечка» на 40 минут. За время готовки овощи нужно перемешать, минут через 20–25 после старта. За пять минут до конца готовки добавить измельченный чеснок и натертый на терке сыр, все хорошо перемешать.

Рагу из овощей с томатной пастой

Состав: *картофель – 1 кг, капуста белокочанная – 0,5 кг, лук репчатый – 2 шт., морковь – 1 шт., фасоль (отваренная) – 200 г, томатная паста – 1 стакан, специи (черный перец, красный перец, тимьян).*

Картофель, лук, морковь очистить, порезать на кусочки размера, капусту нашинковать некрупно, фасоль предварительно отварить. Морковь тереть на корейской терке, лук резать полукольцами, картофель – кубиками. На режиме «Запекание», не

закрывая крышку, поджарить лук и морковь. Дно ничем не смазывать, овощи дают немного сока, и в нем они подпекаются. Добавить капусту, закрыть крышку и на том же режиме готовить 5 минут. Добавить картофель и фасоль, залить томатом. Добавить специи и соль, закрыть крышку и на режиме «Тушение» готовить 30 минут. Открыть, перемешать, выключить все режимы и дать постоять.

Овощное рагу

Состав: *картофель – 4 шт., капуста белокочанная – 400 г, перец болгарский – 1 шт., кабачок (цуккини) – 1 шт., баклажан – 1 шт., помидор – 2 шт., петрушка, соль, специи.*

Выложить слоями крупно порезанные овощи. Каждый слой слегка присолить: картофель, капуста, перец, цуккини, баклажан, помидоры. Этот слой солить посильнее, сдобрить специями. Посыпать рубленой петрушкой. Вылить немного растительного масла. Выставить режим «Тушение» на час. Для аромата добавить соевый соус.

Рагу ароматное

Состав: *баклажан – 2 шт., перец болгарский – 2 шт., лук репчатый – 2 шт., помидор – 2 шт., фасоль стручковая – 400 г, чеснок – 3 зубка, зелень (кинза) – 1 пучок, базилик – 1 шт., перец черный (горошком) – 10 шт., соль – 2 ч. ложки, масло растительное (для жарки).*

Нарезать баклажаны на кубики, посыпать солью, чтобы из них вышла горечь и оставить в сторонке. Затем нарезать некрупно лук, а помидоры и болгарский перец на средние кусочки, чтобы они в процессе тушения не превратились в кашу. Теперь мультиварку поставить в режим «Жарка» на 30 минут, налить подсолнечное масло и высыпать в нее нарезанный лук, через 15 минут в мультиварку добавить также помидоры и болгарский перец, перемешать и дожарить овощи до окончания режима. Баклажаны, которые заранее подготовлены, из-за соли выпустили сок, теперь необходимо их тщательно промыть под водой от соли. По окончании режима «Жарка» в кастрюлю мультиварки высыпать баклажаны и стручковую фасоль, перемешать и долить кипяченой воды так, чтобы она была чуть ниже уровня овощей. Закрыть крышку мультиварки и выставить режим «Тушение» на 1 час. За 20 минут до окончания режима высыпать в кастрюлю мелко нарезанную зелень кинзы и веточку базилика, также добавить туда мелко нарезанные 3 зубчика чеснока, перемешать, посолить, примерно 1,5–2 чайных ложки и поперчить черным перцем горшком. Снова все перемешать, закрыть крышку

мультиварки и подождать окончания режима.

Овощи томленые

Состав: *морковь – 1 шт., сельдерей черешковый – 2 шт., сыр адыгейский – 100 г, грибы – 150 г, картофель – 4 шт., кабачок – 1 шт., помидоры – 2 шт., сметана – 2 ст. ложки.*

Одну небольшую морковь и сельдерей нарезать произвольно. Сильно не мельчить кусочки. Сыр нарезать крупными кубиками. Грибы промыть и по необходимости нарезать. Небольшие клубни картофеля разрезать вдоль на 4 части. Мультиварку поставить на режим «Жарка». На оливковом масле обжаривать морковь, сельдерей и сыр минуты 3. Добавить нарезанные картофель и грибы, аккуратно перемешать, жарить еще минуты 3. Добавить кабачок, еще раз перемешать, добавить соль, перец, по желанию специи. Жарить еще пару минут. После этого добавить 1–2 ст. ложки сметаны и половинку мультистакана воды. Переключить мультиварку в режим «Тушение» на 20 минут. За 5 минут до готовности добавить нарезанные на дольки помидорки, аккуратно перемешать, отрегулировать по необходимости соль, перец, специи. Оставить томиться до окончания программы. По звуковому сигналу открыть крышку.

Запеканка в мексиканском стиле

Состав: *фарш мясной – 500 г, баклажан – 1 шт., перец болгарский – 1 шт., кукуруза – 4 ст. ложки, лаваш – 4 шт., масло растительное – 5 ст. ложек, перец кайен (без верха) – 1 ч. ложка, паприка сладкая – 1 ч. ложка, зелень – 1 пучок, сыр твердый (тертый) – 100 г, соль – по вкусу, яйцо – 1 шт., кефир (жирность 3,2 %) – 100 мл, лук белый – 1 шт.*

Нарезать мелко лук, болгарский перец, баклажаны кубиком, зелень измельчить. Обжарить в чаше мультиварки в режиме «Жарка» лук, затем к нему добавить сладкий перец, баклажаны, обжаривать минут 8—10, выложить на блюдо. В чаше отдельно обжарить мясной фарш до готовности. Обжаренные ранее овощи перемешать с готовым фаршем, добавить рубленую зелень и кукурузу. Посолить по вкусу, всыпать паприку и перец кайен. Распределить подготовленную начинку по листьям лаваша. Лучше использовать листы лаваша потолще, так как сильно тонкие могут рваться. Свернуть каждый лаваш рулетом и выложить плотно друг к другу в чашу мультиварки, предварительно смазанную сливочным маслом. Смешать венчиком кефир с яйцом, слегка посолить. Залить этой смесью уложенные рулетики лаваша, засыпать натертым сыром. Включить режим «Выпечка» на 50 минут. После окончания

программы открыть крышку и дать немного остыть запеканке, вытащить с помощью лотка для приготовления на пару.

Рагу с рисом

Состав: *капуста белокочанная – 500 г, рис – 0,5 стакана, тыква – 300 г, картофель – 400 г, соевый соус – 100 мл, вода – 100 мл, лук репчатый – 1 шт., паприка сладкая – 1 ч. ложка, перец душистый, соль – по вкусу, помидоры черри, зелень – по вкусу.*

Капусту нашинковать, сложить в чашу мультиварки. Отварить до полуготовности рис и положить поверх капусты вместе с нарезанной средними кубиками тыквой. Порезать картофель брусочками и тоже отправить в чашу. Присыпать паприкой и перцем. Смешать воду с соевым соусом и вылить поверх овощей. Выбрать программу «Тушение» на 1 час. Осталось только перемешать, если требуется подсолить и украсить зеленью.

Картофель с морковью

Состав: *картофель – 6 шт., морковь – 0,5 шт., масло растительное – 2 ст. ложки, вода – 80 мл, соль, перец черный – по вкусу, зелень, томатная паста (по желанию при подаче).*

Картофель помыть, почистить и порезать кружочками. На дно мультиварки вылить растительное масло, выложить картофель, посыпать тертой на мелкой терке морковью. Залить воду. Добавить соль и перец по вкусу. Готовить в режиме «Тушение» 30 минут. Чтобы картофель был золотистым, нужно перемешать его по истечении 30 минут и поставить на тот же режим еще на 10 минут. Подавать с томатным соусом, посыпав зеленью.

Картошка с морковью и шпинатом

Состав: *картофель – 0,5 кг, морковь – 150 г, лук репчатый (большая) – 1 шт., чеснок – 1 зубок, шпинат – 100 г, вода – 150 мл, масло растительное (для обжарки овощей), приправа (соль, перец душистый).*

Картофель и морковь очистить. Лук нарезать кубиками. Морковь натереть на крупной терке. Моркови должно быть много. Обжарить лук с морковью на растительном масле в чаше мультиварки, выбрав программу «Выпечка». Картофель нарезать и положить в чашу мультиварки. Влить воду и приправить солью и перцем. Сверху на картофель выложить зажарку из моркови с луком. Добавить шпинат. Закрыть крышку мультиварки. Выбрать режим «Тушение» на 30 минут. Тушить. Готовый картофель перемешать и добавить давленный чеснок. Выложить в чашу для подачи на стол.

Картофель с курицей и овощами

Состав: *филе куриное – 200 г, масло растительное – 1 ст. ложка, морковь – 1 шт., картофель – 4 шт., капуста белокочанная – 200 г, помидоры – 2 шт., перец болгарский – 0,5 шт., сметана – 2 ст. ложки, соль – по вкусу.*

Куриное филе порезать небольшими кубиками. В чашу мультиварки налить растительное масло, выложить курицу. Включить режим «Тушение» на 50 минут. Курицу тушить в течение 15 минут, периодически помешивая. Затем добавить нарезанную кубиками морковь. Через 10 минут – нарезанный кубиками картофель и мелко нашинкованную капусту. Влить 200 мл горячей воды, посолить, перемешать. Тушить 20 минут. Если вода холодная, то увеличить время приготовления на 10–15 минут, в зависимости от мощности мультиварки. Помидоры ошпарить кипятком, снять кожицу. Измельчить в блендере вместе с болгарским перцем. Добавить сметану. Вылить томатно-сметанную смесь к овощам в микроволновку. Перемешать и готовить до окончания программы.

Картофель с фетаксой

Состав: *специи, соль, перец черный, укроп (несколько веточек), фета – 100 г, картофель – 4 шт., масло растительное – 2 ст. ложки.*

Картофель очистить, с двух сторон срезать по небольшому кусочку. Вынуть серединку из картофеля острым тонким ножом или маленькой ложкой. Каждую картофелину осыпать солью и специями, пока отложить в сторону. Фету размять вилкой, добавить в размятую фету порезанный мелко укроп, перец черный, специи и хорошо перемешать. Нафаршировать полученной массой картофель В чашу вылить масло, распределить его по всей чаше и выложить картофель. Выставить режим «Выпечка», на 50 минут.

Солянка

Состав: *капуста брюссельская – 200 г, морковь – 1 шт., лук репчатый – 1 шт., кабачок – 2 шт., масло растительное – 3 ст. ложки, соль, чеснок – 3 зубка.*

Лук с морковкой обжарить на растительном масле в мультиварке в режиме «Жарка». Добавить измельченный кабачок и дольку чеснока. Добавить измельченный картофель. Брюссельскую капусту предварительно замочить в кипятке с лимонным соком, чтобы удалить из нее горечь, черешки обрезать. Добавить капусту в мультиварку, аккуратно перемешать, посолить по вкусу. Влить стакан кипятка. Закрыть мультиварку,

выставить режим «Варка» на 10 минут.

Печеночник с капустой

Состав: *печень куриная – 500 г, капуста белокочанная – 0,5 кг, яйцо – 4 шт., сметана – 250 г, крупа манная – 2 ст. ложки, сыр голландский – 100 г.*

Капусту нашинковать, посыпать солью, чуть помять. Сметану смешать с яйцами и манкой до однородного состояния. Печень куриную сбить в блендере на пульсирующем режиме, чтобы остались небольшие кусочки. Все составляющие смешать (кроме твердого сыра – им нужно посыпать уже готовое блюдо). Посолить, поперчить, по желанию можно добавить чеснок. В чашу мультиварки налить 1 ст. ложку растительного масла. Влить получившуюся смесь и поставить мультиварку на режим «Выпечка» на 90 минут. Потом оставить на режиме подогрева минут на 20 до подачи на стол. Вынуть горячий печеночник и посыпать натертым сыром и по желанию зеленью.

Печеночник вкусен как в горячем, так и в холодном виде. В горячем он сочный и нежный. В холодном виде его можно нарезать ломтиками и положить на хлеб.

Запеканка

Состав: *капуста белокочанная – 500 г, фарш мясной (свиной) – 500 г, морковь – 1 шт., лук репчатый – 1 шт., сухари панировочные – 2 ст. ложки, сливки – 1 стакан, масло растительное – 2 ст. ложки, укроп, орегано, тимьян, яйцо – 2 шт., чеснок – 2 зубка, соль – 1 ч. ложка, приправа (перец черный молотый).*

Овощи помыть, почистить. Мелко нарезать чеснок, кубиками лук. Морковь натереть на мелкой терке. В чашу налить растительное масло. Включить мультиварку на режим «Жарка». Сложить в чашу нарезанные овощи и обжаривать, помешивая лопаткой, около 5 минут. Добавить нарезанную соломкой капусту и продолжить помешивать. Капуста должна не обжариться, а как бы слегка подвариться. Добавить соль, черный молотый перец, сушеные орегано, тимьян, укроп. Положить фарш, перемешать. Обжаривать до обесцвечивания фарша. Сливки, панировочные сухари, соль и яйца взбить венчиком. Залить овощи с фаршем, перемешать, разровнять. Включаем мультиварку в режиме «Выпечка» на 30 минут, крышку закрыть. После звукового сигнала дать запеканке слегка остыть, иначе она развалится при перекладывании. Достать с помощью чаши для пароварки. С запеканки выделяется много сока. При подаче посыпать зеленью. Можно подать к этому блюду желе из смородины или другой

кислой ягоды.

Солянка

Состав: *капуста белокочанная – 500 г, лук – 1–2 шт., морковь – 1 шт., томатная паста – 1 ст. ложка, грудка куриная – 300–400 г, чеснок – 2 зубка, масло подсолнечное – 1–2 ст. ложки, соль перец душистый, специи – по вкусу.*

В чашу налить подсолнечного масла, положить потертую на крупной терке морковку и порезанный лук. Мультиварку включить в режим «Жарка» на 10–15 минут при открытой крышке. Затем в чашу положить порезанную небольшими кубиками куриную грудку. Далее мультиварку переставить в режим «Тушение» и тушить еще 20 минут при закрытой крышке. Посолить, поперчить, добавить чеснок, томатную пасту, специи и капусту, немного воды. Поставить режим «Тушение» на 20 минут при закрытой крышке. Через 10 минут открыть крышку и помешать. Потом, если осталось немного воды, мультиварку поставить на 10–15 минут в режим «Жарка».

Капуста с яблоками

Состав: *капуста белокочанная – 700 г, лук репчатый – 2 шт., яблоко (очистить и нарезать соломкой) – 2 шт., сок яблочный – 3/4 стакана, соль (по вкусу), лавровый лист – 1 шт., сливки – 100 мл, масло растительное – 2 ст. ложки, специи (по вкусу), зелень (по вкусу).*

Капусту нашинковать, лук мелко нарезать. Включить мультиварку на режим «Жарка» на 15 минут. На разогретом растительном масле обжарить лук. Добавить капусту и также слегка обжарить ее. Добавить лавровый лист и влить в чашу яблочный сок. Установить режим «Тушение» на 30 минут. Через 10 минут после тушения добавить к капусте яблоки. Добавить соль и специи по вкусу. Влить в капусту сливки и тушить до готовности. В готовую капусту добавить зелень.

Капуста с рисом

Состав: *капуста белокочанная – 0,5 вилка, морковь – 1 шт., вода – 1,5 мультистакана, рис – 1 мультистакан, лук репчатый – 1 шт., мясо – 600 г, масло подсолнечное, специи.*

Обжарить мясо на режиме «Жарка» 35 минут. К обжаренному мясу добавить лук, обжаривать 5 минут. Добавить морковь и еще 10 минут обжаривать. Затем добавить капусту и рис, налить воды, посолить по вкусу и посыпать специями, перемешать. Включить режим «Плов» на 1 час.

Брокколи в устричном соусе

Состав: *брокколи – 400 г, имбирь (тертый) – 1 ст. ложка, соус (устричный) – 2 ст. ложки, сахар тростниковый – 0,5 ч. ложки, бульон (куриный или овощной) – 100 мл, соль – по вкусу, масло растительное – 50 мл.*

Включить режим «Жарка» и хорошо разогреть масло. Брокколи разобрать на соцветия. Обжарить с имбирем и солью в течение 5 минут. Добавить сахар, добавить бульон и устричный соус. Перемешать и тушить в том же режиме еще 5 минут. Количество того или иного ингредиента можно выбрать по своему вкусу.

Тыквенно-картофельные клецки

Состав: *морковь (в подливу) – 1 шт., лук репчатый (в подливу) – 1 шт., пастернак (в подливу) – 1 шт., вода (в подливу) – 600 мл, картофель – 3 шт., тыква – 50 г, соль – по вкусу, яйцо куриное – 1 шт., мясо – 200 г, молоко – 3 ст. ложки, мука пшеничная – 325 г, укроп, масло растительное (для жарки).*

Мясо порезать на кусочки. Морковь натереть на мелкой терке. Мясо обжаривать на растительном масле в режиме «Жарка» 16 минут. Затем добавить морковь и еще жарить еще 2 минуты. Влить 0,5 л воды, добавить целую очищенную луковицу и очищенный пастернак и включить режим «Варка» на 40 минут. Когда закипит, посолить по вкусу. Когда мясо будет мягкое, то вынуть его остывать. Вынуть также лук и пастернак, они нам больше не нужны. Взять 1 столовую ложку с горкой муки, разбавить ее холодной водой и влить в подливку. Выставить режим «Варка» на 10 минут. Варить, постоянно помешивая до загустения. Когда подлива остынет, то она загустеет сильнее. В конце добавить мелко нарезанный укроп. Теперь помыть картофель и почистить тыкву. Положить картофель в чашу мультиварки, залить водой так, чтобы картофель был полностью покрыт. Добавить немного соли. Сверху поставить чашу пароварки и выложить в нее порезанную на кусочки тыкву. Режим «Варка» на 45 минут. Когда картофель сварится, то воду не выливать, она еще пригодится. Мясо перекрутить на мясорубке, добавить немного подливы. Хорошо перемешать, чтобы мясо было сочнее. Сваренный картофель очистить и натереть на мелкой терке, посолить по вкусу, добавить яйцо, перемешать. Добавить измельченную сваренную тыкву, перемешать. Добавить понемногу половину муки. Затем добавить молоко. Добавить остальную муку и замесить мягкое, не липнущее к рукам тесто. Разделить тесто на части, из них сделать жгуты, порезать на равные кусочки. Каждый кусочек теста расплющить в лепешку,

выложить немного мяса, сформировать клецки любой формы. На чашу мультиварки, в которой осталась вода от варки картофеля, поставить чашу для пароварки, хорошо смазать ее растительным маслом и выложить клецки на небольшом расстоянии друг от друга. Готовить в режиме «На пару» 25 минут. Готовые клецки увеличатся в размере. Вынуть их и загрузить новую партию. Выложить клецки на блюдо, сверху полить подливкой и посыпать укропом.

Картошка с мясом в тыкве

Состав: *тыква (маленькая с устойчивым дном.) – 1 шт., морковь – 1 шт., мясо – 150 г, картофель – 500 г, вода – 0,5 л, яйцо – 1 шт., укроп – 1 ст. ложка, соль, специи – по вкусу, масло растительное (для жарки) – 4 ст. ложки.*

Срезать верхушку тыквы, выскоблить мякоть, чтобы стенки были толщиной 1–2 см. Внутри тыкву натереть солью и специями. Обрезки тыквы и морковь натереть на терке. Мясо порезать кусочками. Картофель очистить, порезать кусочками. На дно чаши налить растительное масло, выложить мясо и обжарить до румяной корочки на режиме «Жарка». Затем добавить тыкву и морковь, обжарить до мягкости. Добавить картофель, залить водой. Выставить режим «Тушение» на 1 час. Когда закипит, то посолить и приправить по вкусу. Тушеная картошка с мясом готова.

На дно чаши налить 0,5 стакана воды, поставить тыкву, нафаршировать ее тушеной картошкой, добавить укроп. Тыкву накрыть отрезанной от нее крышечкой. Включить режим «Тушение» на 45 минут. Через 30 минут вылить сверху взбитое с щепоткой соли яйцо и посыпать укропом. По окончании программы, аккуратно вынуть тыкву из чаши и дать полностью остыть.

Лечо

Состав: *перец болгарский – 8 шт., каперсы – 2 ст. ложки, чеснок – 2 зубка, масло оливковое – 4 ст. ложки, маслины – 20 шт., петрушка (веточки) – 4 шт., соль), перец черный – по вкусу.*

Из перцев удалить сердцевину. Нарезать полукольцами. Чеснок очистить и раздавить. Мультиварку установить в режим «Жарка» на 5 минут. Разогреть масло и обжаривать в нем чеснок около минуты. Добавить перцы, посолить, поперчить и перемешать. Закрыть крышку мультиварки. Установить режим «Тушение» на 2 часа. Петрушку измельчить, смешать с каперсами и маслинами. Добавить в мультиварку после сигнала. Перемешать и оставить на режиме «Поддержание температуры»

на 15 минут.

Кабачки под сыром

Состав: *кабачок – 2 шт., помидор – 4 шт., лук репчатый – 1 шт., морковь – 1 шт., сыр полутвердый – 70 г, масло растительное – 2 ст. ложки, соль, перец черный – по вкусу.*

В чашу мультиварки влить 1–2 ст. ложки растительного масла. Лук порезать кубиками, морковь потереть на крупной терке, распределить лук и морковь по дну чаши. Кабачки и помидоры порезать колечками около 5 мм толщиной. Сыр потереть на крупной терке. На морковь сверху выложить кабачки, помидоры, каждый слой овощей слегка присолить и поперчить. Посыпать тертым сыром. Выставить программу «Тушение» на 40 минут.

Кабачки в овсяной крошке

Состав: *кабачок – 1 кг, сыр твердый – 100 г, чеснок – 1 зубок, орехи кедровые – 2 ст. ложки, базилик – 2 шт., масло оливковое – 2 ст. ложки, хлопья овсяные – 75 г, масло сливочное – 75 г, сахар – 1 ч. ложка.*

Кабачки вымыть и нарезать тонкими кружками. Включить режим «Жарка». Разогреть масло, положить кабачки и жарить 10 минут. Тем временем приготовить соус песто: измельчить в блендере очищенный чеснок, кедровые орешки и базилик, продолжая взбивать, добавить пармезан и оливковое масло. Добавить приготовленный соус, посолить, поперчить и тщательно перемешать. Разровнять. Смешать овсяные хлопья с размягченным маслом и сахаром. Положить сверху на кабачки. Готовить 20 минут при режиме «Выпечка».

Кабачки сливочные

Состав: *кабачок – 0,5 кг, лук репчатый – 1 шт., морковь – 1 шт., перец болгарский – 2 шт., творог (не сладкий) – 200 г, сливки (или сметана) – 150 мл, соль, специи, сыр твердый – 100 г, лук зеленый, масло оливковое – 1 ст. ложка.*

Кабачки помыть. Лук и морковь нарезать и обжаривать 5–7 минут до золотистого цвета. Перец нарезать произвольно, обжаривать 5–7 минут. Кабачки нарезать колечками, обжаривать 7 минут. На дно мультиварки уложить 1/3 часть обжаренных кабачков. Сверху – творог, 1/2 часть от общего количества. Сверху – весь перец. Все обжаривать без соли и специй. На перец сверху уложить снова кабачки, и, снова – творог. Следующий слой – лук с морковью. Сверху – кабачки и посыпать обильно тертым сыром. В сливки (жирность любая) добавить соль и специи, размешать.

Можно зелень добавлять. При желании в заливку можно добавить 1 ст. ложку томатной пасты – получится совершенно другое блюдо, но не менее вкусное. Залить все соусом. Готовить в мультиварке на режиме «Запекание» 10 минут.

Икра кабачковая

Состав: *кабачок – 1,5 кг, морковь – 3 шт., лук репчатый – 4 шт., масло растительное – 100 г, чеснок – 6 зубков, перец черный – по вкусу, уксус (9 %-ый) – 2 ст. ложки, соль – 2 ч. ложки, сахар – 1/2 ст. ложки.*

Лук нарезать полукольцами, морковь натереть на крупной терке, а чеснок порубить на кусочки. В чашу мультиварки налить масло, выложить подготовленные овощи и перемешать. Включить программу «Жарка» на 20 минут под крышкой, время от времени помешивая, чтобы не пригорело. Кабачки очистить, удалить семена и порезать их на брусочки. Кабачки сложить в чашу мультиварки к остальным овощам и перемешать. Закрыть крышку и включить программу «Тушение» на 1 час. Через час овощи пюрировать погружным блендером. Добавить соль, сахар, уксус и молотый перец, перемешать и готовить еще 20 минут на режиме «Тушение».

Запеканка из кабачков

Состав: *кабачок – 2 шт., яйцо – 3 шт., сметана – 3 ст. ложки, сыр твердый – 150 г, лук репчатый – 1 шт., соль, перец душистый – по вкусу, масло сливочное – 2 ст. ложки, чеснок – 2 зубка, мука – 6 ст. ложек.*

Луковицу почистить и мелко порезать. В чашу мультиварки положить сливочное масло, включить режим «Жарка» и обжаривать лук до золотистого цвета. Кабачки помыть, почистить от кожуры и семян и натереть на мелкой терке. Слегка отжать сок. Смешать вместе слегка взбитые яйца, муку, натертый сыр, зелень, измельченный чеснок, сметану. Добавить соль и свежемолотый перец по вкусу. Добавить смесь и обжаренный лук к кабачковой массе и вымешать все хорошо лопаткой. Выставить режим «Выпечка» на 50 минут. Готовую запеканку немного остудить в чаше мультиварке, а потом выложить на тарелку (перевернув запеканку из чаши на тарелку), разрезать на порционные кусочки и подать к столу. Запеканка получается очень нежной, может выступать как самостоятельное блюдо.

Соте из кабачков

Состав: *кабачок – 2 шт., морковь – 2 шт., лук репчатый – 1 шт., помидор – 4 шт., перец болгарский – 2 шт., масло*

растительное – 4 ст. ложки, соль, сахар, специи – по вкусу, зелень (для подачи).

Все овощи помыть и почистить. Если кабачки с твердой кожурой, то ее счистить, и, если кабачки не молоденькие, удалить семена. Помидоры по желанию можно почистить. Перец очистить от семян. Затем кабачки, морковь и помидоры нарезать кружками, а лук и перец – полукольцами. По желанию в соте можно добавить картофель (порезать тонкими кружками) и цветную капусту (разобрать на соцветия). После подготовки овощей на дно мультиварочной чаши налить 2 ст. ложки растительного масла и выложить слой помидоров. Чуть присолить и чуть-чуть посыпать сахаром. На помидоры уложить кабачки. Посыпать немного солью и любыми по вкусу специями. На кабачки выложить морковь. Если морковь немолодая, то кружки нарезать потоньше. Затем – слой лука. Затем перец. Можно добавить свежую зелень, мелко порезанную. Последний слой – помидоры. Помидоры чуть-чуть подсолить и добавить щепотку сахара. Полить сверху растительным маслом – 2 ст. ложки. Чашу с овощами установить в мультиварку. Включить программу «Тушение» на 40–50 минут. При подаче посыпать свежей зеленью.

Кабачки фаршированные

Состав: *кабачок – 2 шт., фарш куриный – 500 г, помидор – 1 шт., сыр твердый – 50 г, масло растительное (для смазки чаши), мука – 2 ст. ложки, молоко – 3 ст. ложки, соль – по вкусу.*

Кабачки вымыть, нарезать цилиндриками. Если кабачок не молодой, то нужно обязательно счистить кожуру, у некоторых сортов она жестковата. В каждом цилиндре вычистить ложкой серединку. Подготовленный кабачок изнутри обмазать солью. Кабачковые цилиндрики уложить в смазанную растительным маслом чашу мультиварки и наполнить серединки фаршем. Сверху на каждый кабачковый бочонок положить помидорный кружочек. Во время приготовления помидор пустит свой сок на суховатый куриный фарш. Сверху посыпать тертым сыром. Приготовление соуса: муку развести небольшим количеством молока, посолить, размешать. По консистенции соус должен получиться как тесто для блинов. Этим соусом залить фаршированные кабачки. Для того чтобы кабачки тушились, а не жарились, добавить немного воды. Выставить режим «Тушение» на 25 минут. После этого этапа поставить режим «Выпечка» на 15 минут.

Лодочки

Состав: *кабачок – 1 шт., телятина – 100 г, лук-порей – 10 г, горошек зеленый – 40 г.*

Для приготовления этого блюда нам понадобится фарш из телятины. Кабачок помыть и разрезать вдоль. Аккуратно, при помощи ножа и ложки достать из него мякоть. Мякоть кабачка мелко порезать, добавить зеленый горошек и мелко нарезанный лук-порей. В мультиварку налить теплой воды (100 мл) и включить программу «Тушение», опустите в нее фарш и готовить, помешивая 5–7 минут. К фаршу добавить овощи, закрыть крышку и оставить тушиться на 10 минут. Готовую начинку переложить в тарелку. Налить еще 200 мл воды в мультиварку, наполнить кабачок начинкой и положить в мультиварку на 20 минут. За это время основной кабачок станет мягким.

Кабачок с овощами

Состав: *кабачок – 1 шт., грудка куриная – 250 г, лук репчатый – 1 шт., перец черный – по вкусу, соль – 0,5 ст. ложки, чеснок – 2 зубка, баклажан – 1 шт., помидор – 2 шт., перец болгарский – 1 шт., морковь – 1 шт., зелень – по вкусу, базилик – 2 пучок, масло растительное.*

Куриное филе предварительно отварить 5–7 минут с добавлением соли. Нарезать мелкими кубиками. Вымыть и почистить овощи. Серединки кабачков вырезать так, чтобы осталось дно, смазать дно солью. Вычищенные серединки мелко нарезать. В смесь с мелко нарезанным филе курицы добавить мелко нарезанный кубиками чеснок и лук, а также нарезанную мякоть кабачков. Соль и перец по вкусу. Тщательно перемешать смесь. Начинить кабачки. Нарезать тонкими кусочками баклажан и помидор. Выложить их на дно кабачка, слегка посолить. Затем вложить куриную смесь. Украсить морковью и базиликом, а также болгарским перцем и помидорами. Для красивой подачи порезать морковь кольцами и запекать. Выставить мультиварку в режим «Тушение» на 25 минут, предварительно смазав дно растительным маслом. Подавать с картофелем.

Кабачки с картошкой

Состав: *картофель – 5 шт., кабачок – 1 шт., лук репчатый – 1 шт., лук красный – 1 шт., чеснок – 5 зубков, помидор – 4 шт., укроп, масло растительное – 2 ст. ложки, соль, перец черный молотый – по вкусу.*

Почистить картофель, кабачки и лук. Порезать мелко лук и обжаривать на сковородке (не обязательно брать 2 вида лука). Порезать кубиками кабачок и закидывать в чашу мультиварки. Также кубиками нарезать картошку и добавить к кабачкам.

Чеснок мелко порезать и добавить к овощам. Добавить обжаренный лук, посолить и поперчить по вкусу и хорошо перемешать. Поставить режим «Тушение» на 2 часа. За полчаса до окончания добавить порезанные помидоры. Украсить перед подачей на стол зеленью.

Десерты

Овсяное печенье с сухофруктами, орехами и ягодами

Состав: *овсяные хлопья – 500 г, ароматное подсолнечное масло – 200 мл, теплая вода – 200 мл, финики – 300 г, грецкие орехи (либо любых других орехов) – 200 г, сублимированные ягоды – малина, клубника, вишня – 3 ст. ложки, лимонный сок – 1 шт., сода – 1 г.*

Порезать помельче финики (или другие сухофрукты). Измельчить орехи. Перемешать сухофрукты и орехи с овсяными хлопьями. Перемешать подсолнечное масло с теплой водой и залить эту жидкость в смесь хлопьев, орехов, сухофруктов и ягод. Перемешать. Должна получиться консистенция, напоминающая мокрый песок. Чтобы из этой смеси можно было сформировать печенье, нужно добавить соду, гашенную в лимонном соке, и перемешать. Теперь из получившейся смеси можно вылепить печенья, уложить их на противень и выпекать 15 минут при температуре 200 ˚С.

Овсяное печенье с курагой

Состав: *мука – 300 г, сливочное масло – 200 г, коричневый сахар – 5 ст. ложек, ванильный сахар – 2 ст. ложки, овсянка – 400 г, курага – 10 шт., цедра апельсина – 1 ст. ложка, яйцо – 1 шт.*

Смешать со сливочным масло коричневый и ванильный сахар. Вбить в масло яйцо. Хорошо взбить всё венчиком. Добавить овсянку и цедру апельсина. Помыть курагу. Порезать её на маленькие кусочки. Добавить курагу в чашку с тестом. Хорошенько всё перемешать. Скатать сначала из теста маленькие шарики. Примять их вилкой и выложить на противень, покрытый пекарской бумагой. Выпекать овсяное печенье с курагой в разогретой на 180 ˚С духовке 15–25 минут.

Хлеб на кефире

Состав: *кефир – 1 стакан, мука пшеничная – 2,5 стакана, сода – 1 ч. ложка, соль – 1 ч. ложка, сахар – 1 ч. ложка, тмин – 1 ч. ложка, любые специи, сухофрукты – по вкусу.*

Смешать в мисочке все сухие ингредиенты и всыпать их в кефир. Перемешать сначала ложкой, потом рукой. Тесто получается густое, мягкое, немножко липнущее к рукам. Сформировать из получившегося теста буханку, по форме дека, сделать надрезы, для того, чтобы тесто лучше пропеклось. В разогретую до 200 С духовку поставить хлеб, присыпав его мукой, для образования хрустящей корочки. Выпекать 25–30 минут.

Готовность хлеба проверяется деревянной зубочисткой, она должна выходить из хлеба сухой и чистой. Хлеб получается с хрустящей корочкой и мягкой серединкой.

Овсяный хлеб с сухофруктами

Состав: *разнообразие сухофруктов (курага, чернослив, изюм, цукаты) – 50 г, вода – 200 мл, коньяк или ром – 3–4 ст. ложки, густой мед или густой джем – 2 ст. ложки, овсяные хлопья – 8 ст. ложек, мука – 150–200 г.*

Сухофрукты и орехи промыть, курагу и чернослив можно разрезать пополам или кусочками, перемешать и залить горячей кипяченой водой (100 мл) и коньяком. Можно оставить на ночь, а можно и на час. В сухофруктную смесь добавить еще 100 мл воды, варенье или мед, всыпать муку и хлопья, тщательно вымесить ложкой или рукой. Теста (мучно-овсяного) получается очень мало – 85–90 % составляют сухофрукты и орехи. Тесто очень густое и вымешивать ложкой сложно, проще рукой. Если тесто совсем жидкое (допустим, были сухофрукты очень влажными и водянистыми), то можно добавить еще муки и хлопьев. Также можно добавлять отруби. Форму застелить пергаментом. Его можно смазывать, но можно и не смазывать растительным маслом. Выложить тесто в форму, тщательно утрамбовать ложкой, разгладить, разровнять, чтобы воздуха внутри не было. Накрыть сверху пергаментом или фольгой. Выпекать в разогретой до 170 ˚С духовке примерно 1 час 20 минут, причем последние 20 минут выпекать открытым. Выпекать до сухой палочки. Вытащить хлеб, остудить в форме хотя бы полчаса, перевернуть на блюдо, сняв пергамент. Резать лучше всего ножом с зубцами.

Постный пирог с черной смородиной

Состав: *тесто – овсяная мука – 1,5 стакана, сахар – 2 ст. ложки, растительное масло – 5 ст. ложек, ледяная вода – 6 ст. ложек, ванильный сахар – 1 пакетик, сода на кончике ножа, щепотка соли; начинка – замороженная черная смородина – 1 стакан сахар – 2–3 ст. ложки, мука – 1 ст. ложка.*

Ягоды разморозить. В миску просеять стакан муки, добавить соль, сахар, ванильный сахар, воду, растительное масло, перемешать, добавить остальную просеянную муку с содой. Замесить эластичное тесто, завернуть в пленку, убрать в холодильник на 1 час. В ягоды добавить муку и сахар, перемешать. Духовку включить на 180 ˚С, форму смазать растительным маслом. Тесто поделить на 2 части, одну больше одну меньше. Раскатать большую часть, уложить в форму, сделать бортики. Сверху распределить начинку. Раскатать меньшую часть

теста, накрыть пирог сверху, аккуратно защипать края, смазать пирог кисточкой растительным маслом, посыпать сахаром, в середине сделать небольшое отверстие для выхода пара. Выпекать пирог минут 30–35, он плохо подрумянивается, поэтому не стоит передерживать его в духовке, проверить только на готовность само тесто проткнув зубочисткой, если она сухая – пирог готов. Остудить пирог немного в форме, затем переложить на блюдо.

Кексы без яиц и молока

Состав: *пшеничная мука (безглютеновая смесь для выпечки) – примерно 2 стакана, растительное масло – 7 ст. ложек (примерно 140 мл), сахарный песок или фруктоза – примерно 0,3 стакана (если используемое фруктовое пюре сладкое, то меньше), готовое фруктовое пюре (груша, банан, яблоко, слива и т. п.) – 1 стакан, сода, гашенная уксусом, – 1 ч. ложка.*

Приготовить фруктовое пюре – измельчить в блендере яблоки (или другие фрукты). Соединить сахар, фруктовое пюре и растительное масло. Добавить муку. Муку нужно добавлять постепенно. Хорошенько взбить. Тесто должно иметь консистенцию очень густой сметаны. В конце добавить гашеную соду или пекарский порошок. Разложить тесто в формочки, смазанные маслом. Заполнять примерно половину формочки, т. к. при выпечке тесто сильно поднимается. Печь при температуре 180–200 °С минут 20–25 (в зависимости от духовки). Готовность проверять зубочисткой. В процессе выпечки не следует лишний раз открывать духовку.

Кисель овсяный

Состав: *«геркулес» или овсяная мука – 100 г, ржаной хлеб – 1 корочка, сахар – 1 ст. ложка, соль, сливочное масло – 1 ст. ложка, вода – 250 мл.*

Теперь обычно кисели готовят сладкими, с крахмалом, но в русской народной кухне под этим названием известен целый ряд холодных и сладких блюд из круп. Особой популярностью пользовался овсяный кисель.

Овсяную муку или «геркулес» залить холодной водой, перемешать, посуду закрыть крышкой и оставить на сутки. Затем массу процедить и отжать. В полученную жидкость (овсяное молочко) положить корочку ржаного хлеба и оставить в тепле на сутки. Заквашенную жидкость слить, добавить в нее сахар и кипятить до образования густой массы, непрерывно помешивая. Горячий кисель разлить в формы или тарелки, дать остыть и разрезать на порции.

Овсяный кисель с простоквашей

Состав: *овсяная крупа геркулес – 100 г, вода – 200 мл, сахар, соль, простокваша.*

Крупу залить теплой водой и оставить в теплом месте. Затем процедить и отжать. В полученную жидкость добавить соль, сахар и прокипятить, непрерывно помешивая, до загустения. Горячий кисель перемешать, разлить в тарелки, смазанные маслом, поставить на холод. Когда кисель застынет, разрезать его на порции и подать с простоквашей.

Кисель из сушеных яблок

Состав: *яблоки – 200 г, сахар – 5 ст. ложек, крах мал – 3 ст. ложки, вода – 2 л.*

Яблоки замочить на 3–4 часа, затем варить в этой же воде. Вначале довести до кипения и варить 30 ми нут при слабом нагреве. Отвар слить, яблоки протереть, положить в отвар, добавить сахар и довести до кипения, заварить разведенным в охлажденном отваре крахмалом.

Кисель из свекольного отвара со сметаной

Состав: *свекольный отвар – 1 л, крахмал – 50 г, лимонная кислота – 2 г, сметана – 200 г.*

У свеклы срезать корневые побеги, ботву. Корнеплоды промыть, залить горячей водой, добавить немного лимонной кислоты и отварить. Отвар процедить, довести до кипения. Частью охлажденного отвара развести картофельный крахмал и помешивая, влить его в горячий отвар. Довести до кипения и снять с плиты. Разлить кисель в стаканы и охладить. Затем, не размешивая его, добавить сметану или подать ее отдельно.

Кисель из сушеной черники

Состав: *черника сушеная – 250 г, сахар – 250 г, крахмал – 100 г, вода – 2,2 л, лимонная кислота.*

Чернику перебрать, промыть теплой водой, положить в посуду, залить холодной водой и варить до полного размягчения. Ягоды размять, отвар процедить через марлю, сложенную в несколько слоев, чтобы в кисель не попали мелкие зерна черники. В отвар добавить сахар, лимонную кислоту или сок клюквы, довести до кипения, влить разведенный крахмал и заварить кисель.

Кисель из сухофруктов с сухарями

Состав: *сухари – 200 г, сухофрукты – 100 г, сахар – 100 г, картофельный крахмал – 50 г, вода – 600 мл.*

Подсушенные сухари залить водой, добавить замоченные сухофрукты и варить до размягчения, затем отвар процедить, добавить в него растворенный в воде крахмал и вновь довести до кипения.

Кисель смородиновый

Состав: *смородина – 150 г, картофельная мука – 60 г или крахмал – 60 г.*

Приготовленные ягоды перебрать, промыть горячей водой, размять деревянным пестиком или ложкой, добавить полстакана кипяченой холодной воды, перемешать и протереть через сито или же отжать через марлю. Выжимки от ягод залить двумя стаканами воды, поставить на плиту и прокипятить в течение 5 минут. После кипячения процедить, в при готовленный отвар поместить сахар, довести до кипения и влить картофельную муку, предварительно разве денную в кипяченой холодной воде, или крахмал, под готовленный таким же способом, дать еще раз закипеть. В готовый горячий кисель можно добавить ягодное пюре, хорошо все вымешать и разлить по стаканам.

Кисель из черники

Состав: *черника – 150 г, сахарный песок – 120 г, крахмал – 45 г, лимонная кислота – 1 г.*

Чернику перебрать, промыть, поместить в кастрюлю, залить горячей водой и варить до полного размягчения. Отвар процедить, размять, снова залить горячей водой и процедить. В отвар всыпать сахарный песок, добавить лимонную кислоту, нагреть его до кипения, снять с огня, влить разведенный крахмал, быстро размешать, довести до кипения, снять с плиты, разлить в порционную посуду, посыпать сахаром и охладить.

Кисель из пареной калины

Состав: *калина – 150 г, сахар – 10 г, крахмал – 40 г.*

Калину положить в глиняный горшочек или кастрюлю, добавить немного воды, плотно закрыть крышкой и парить в духовом шкафу 2–3 часа. После этого калину протереть через сито, развести горячей водой, добавить сахар, довести до кипения и ввести разведенный крах мал.

Соусы

Сметанный соус

Состав: *сметана – 1 кг, мука – 50 г, сливочное масло – 50 г, молотый перец, соль.*

Сметану нагреть в чаше до кипения в режиме «Варка», добавить белую пассеровку, тщательно размешать, посолить, поперчить и подержать еще 5 минут в чаше. Готовый соус процедить. Сметанный соус подают к мясным, овощным, рыбным блюдам. Он используется также для приготовления сметанных соусов с различными наполнителями.

Сметанный соус с луком

Состав: *сметанный соус – 800 г, репчатый лук – 300 г, сливочное масло – 30 г, кетчуп – 40 г, соль.*

Сметану нагреть в чаше до кипения в режиме «Варка», добавить белую пассеровку, тщательно размешать, посолить, поперчить и подержать еще 5 минут в чаше. Мелко нашинкованный репчатый лук прожарить в режиме «Жарка» 10 минут, соединить с горячим сметанным соусом и выставить режим «Варка» на 5–7 минут. Добавить соль, кетчуп и размешать. Сметанный соус с луком подают к лангету, изделиям из котлетной массы.

Сметанный соус с томатом

Состав: *сметанный соус – 750 г, репчатый лук – 300 г, сливочное масло – 30 г, томат-пюре – 100 г или кетчуп – 90 г, соль.*

Сметану нагреть в чаше до кипения в режиме «Варка», добавить белую пассеровку, тщательно размешать, посолить, поперчить и подержать еще 5 минут в чаше. Репчатый лук мелко нарубить, в режиме «Жарка» держать 5 минут, добавить томат-пюре или кетчуп, соль и продолжать в том же режиме 5–7 минут. После этого смесь соединить со сметанным соусом и поставить режим «Варка» на 10–15 минут. Сметанный соус с томатом подают к тефтелям, голубцам, фаршированной капусте и другим блюдам. В этом соусе можно приготовить бефстроганов.

Сметанный соус с хреном

Состав: *сметанный соус – 800 г, сливочное масло – 20 г, 9 %-й уксус – 75 г, хрен (корень) – 200 г, перец горошком, лавровый лист – 3 шт.*

В натертый хрен, слегка спассерованный на масле так, чтобы

цвет его не изменился, положить перец горошком, лавровый лист, влить уксус и готовить в режиме «Варка» 5 минут. После этого смесь соединить со сметанным горячим соусом, посолить и в том же режиме готовить еще 5–7 минут. Соус с хреном подают к вареному мясу, солонине, языку.

Блюда с сухофруктами

Салат овощной с черносливом

Состав: *капуста – 100 г, морковь – 1 шт., яблоко – 1 шт., свекла – 100 г, морская капуста – 100 г, чернослив – 50 г, лимонный сок – по вкусу, растительное масло – по вкусу.*

Измельчить все ингредиенты по вкусу. Смешать в большой салатнице и заправить лимонным соком и растительным маслом. При заправке нужно обязательно часто мешать. Ингредиентов много, салат получится объемным, но необходимо, чтобы каждый кусочек пропитался лимонным соком и растительным маслом, так как эти два продукта помогают пищеварению и расщеплению продукта на полезные микроэлементы.

Салат из индейки с черносливом

Состав: *запеченное филе индейки – 150 г, чернослив – полстакана, салат, пучок – 1 шт., яблоко – 1 шт., морковь – 1 шт., масло оливковое – 2 ст. ложки, мед – 1 ч. ложка, лимонный сок – 1–2 ст. ложки, соль, перец – по вкусу, сезам – по вкусу.*

Филе индейки нарезать тонкими полосками при помощи ножика для овощей. Чернослив замочить в кипятке, пусть постоит минут 5, затем слить и измельчить ножом. Салат промыть и просушить на бумажном полотенце. Яблоко промыть, вырезать плодоножку и сердцевину и нарезать дольками. Сбрызнуть порезанные яблоки лимоном, чтобы они не потемнели. Морковь почистить и натереть на терке. Все приготовленные ингредиенты перемешать в большой миске. В небольшой мисочке смешать ингредиенты *для соуса:* масло оливковое, мед, лимонный сок, соль и перец. Сюда также можно добавить крупнозернистую горчицу. Выложить по порциям салат. Полить его соусом и посыпать зернышками сезама.

Салат с курицей, финиками и фетой

Состав: *куриное филе – 200 г, финики – 100 г, фета – 100 г, груша – 1 шт., маленькая красная луковица – 1 шт., пучок салата, оливковое масло – 50 мл, белый винный уксус – 2 ч. ложки, мед – 1 ч. ложка, зубчик чеснока и перец – по вкусу.*

Куриное филе предварительно отварить, остудить и нарезать кусочками. Финики промыть, залить кипятком и оставить на 15 минут. Затем воду слить, удалить из фиников косточки, мякоть нарезать полосками. На тарелки выложить листья салата, сверху выложить кусочки курицы, финики и кубики феты. Грушу очистить от кожуры и нарезать кубиками или тонкими дольками,

выложить сверху. Лук нарезать тонкими кольцами и выложить на грушу. Для заправки смешать оливковое масло, мед, винный уксус, пропущенный через пресс чеснок. Добавить по вкусу перец, перемешать и полить заправкой салат.

Суп из сухофруктов

Состав: *сок яблочный – 0,5 л, курага – 100 г, изюм – 50 г, чернослив – 50 г, крахмал – 20 г, сахар – 2 ст. ложки, ваниль – 1 щепотка, сметана – по вкусу (при подаче).*

Тщательно промыть все сухофрукты. Отмерить необходимое количество яблочного сока. Переместить сухофрукты в кастрюльку, залить яблочным соком. Варить на медленном огне. Варить до полумягкого состояния сухофруктов. В 100 мл воды добавить крахмал. Тщательно перемешать, чтобы не было комочков. Влить тонкой струйкой крахмал в кипящий суп. Добавить сахар и ваниль по вкусу, перемешать. Подать сметану.

Хлебный суп

Состав: для супа: *чёрный хлеб 500–600 г, варенье из вишни или клюквы или черной смородины 5–6 ст. ложек, сухофрукты 150–200 г, корица – 0,5 ч. ложки;* ***для сливок:*** *на 200 мл сливок – 2 ст. ложки сахара, 1 ч. ложка ванильного сахара.*

Хлеб нарезать как на сухари и поставить подсушить в разогретую духовку до 180 °С. Переложить сухарики в кастрюлю и залить кипятком так, чтобы вода покрывала весь хлеб. Накрыть крышкой и дать постоять минут 30. Ошпарить сухофрукты. Добавить в кастрюлю варенье, корицу и сухофрукты, перемешать. Варить на медленном огне в течение 25 минут, по необходимости добавляя воду и перемешивая, чтобы не подгорело. Консистенция похожа на кашу, а как остывает, немного густеет. Можно добавить ещё корицы и варенья.

Бигус с черносливом

Состав: *телятина – 600 г, капуста белокочанная свежая – 500 г, капуста квашеная – 400 г, лук репчатый – 1 шт., морковь – 1 шт., чернослив – 150 г, лавровый лист – 2 шт., перец черный молотый – по вкусу, соль – по вкусу.*

Для начала тщательно промыть мясо и нарезать его на небольшие кусочки. Теперь разогреть на сковороде растительное масло и обжарить на нем телятину до образования румяной корочки. Пока мясо жарится, почистить и нарезать репчатый лук, затем выложить его на сковороду к телятине, продолжая все жарить, пока лук не станет золотистым. Затем добавить тертую на крупной терке морковь. Отжать квашеную капусту и отправить ее

также на сковородку через пару минут после моркови, добавить лавровый лист, перемешать все и тушить минут 15. Тем временем можно пошинковать свежую капусту. По истечении времени выложить ее на сковородку к остальным ингредиентам. Если сразу вся не влезет, то добавляем капусту в два захода, как только первая партия немного утушится. Посолить и поперчить по вкусу, перемешать все и тушить блюдо в течение часа на медленном огне. Через час выложить на сковородку предварительно промытый чернослив, еще раз все перемешать и тушить бигус 15 минут, затем снять с огня. Подавать его можно сразу же, пока он горячий, а можно подождать, пока блюдо остынет, так бигус еще вкусней.

Телятина с помидорами

Состав: *телятина – 300 г, помидор – 2 шт., сыр твердый – 150 г, чернослив – 7 шт., (предварительно замоченный в воде), майонез – 1 ст. ложка, чеснок – 4 зубка, лук репчатый – 1 шт., специи – по вкусу.*

Порезать телятину порционными кусочками поперек волокон Слегка отбить мясо. Чеснок пропустить через пресс, смешать с луком, тертым на терке, и специями. Полученной смесью обмазать мясо. Чернослив порезать кусочками и смешать с тертым сыром. Добавить майонез, еще раз перемешать. Выложить мясо в силиконовую форму, сверху – ломтики помидоров. На помидоры положить сырно-черносливовую массу. Запекать блюдо в духовке, температура 200 ˚С. Блюдо должно запечься до красивой золотистой корочки. На гарнир – картофельное пюре.

Мясо с черносливом

Состав: *говядина – 1 кг, пюре томатное – 200 г, перец черный молотый – 1/2 ч. ложки, соль – 1 ч. ложка, белое сухое вино – 180 мл, репчатый лук – 1 шт., молотая корица – 1/2 ч. ложки, чернослив – 400 г, петрушка – 1 ч. ложка, масло растительное – 60 мл.*

Маленькими кусочками нарезать мясо (нежирное), затем не очень большими порциями обжарить его на сильном огне. После того как все стороны мяса зарумянятся, его необходимо переложить в кастрюлю с толстыми стенами. Добавить специи и посолить. Деглазировать вином сковороду, где обжаривалось мясо. Влить туда вино, и дать ему время покипеть. Залить мясо получившейся жидкостью. Соломкой нарезать лук и обжарить до его прозрачности. Добавить томатное пюре, перемешать и несколько минут дать потушиться. На мясо выложить лук и с закрытой крышкой на небольшом огне готовить час. Можно

добавлять кипяток. Добавить помытый чернослив (очищенный от косточек) к мясу и перемешать. Готовить примерно еще полчаса, проверить на соль. Блюдо можно подать с овощами или с любым гарниром, можно и в холодном виде.

Говядина с черносливом в духовке

Состав: *говядина – 2 кг, чернослив – 300 г, морковь – 3–4 шт., лук репчатый – 3–4 шт.*

Мясо промыть и обсушить, затем нарезать порционными кусочками. Чернослив, лук и морковь промыть. Полукольцами порезать лук, морковь порезать шайбами. На растительном масле обжарить кусочки говядины с двух сторон. Каждую сторону жарить по паре минут. Положить мясо в форму для запекания, сверху распределить чернослив. Слегка обжарить на той же сковороде морковь. Положить поверх мяса. Немножко обжарить лук, выложить на морковь. Залить все кипятком или бульоном. Вода вровень с верхним слоем. Запекать блюдо в духовке, разогретой до 180 ˚С в течение 2,5 часов. Готовое блюдо извлечь из жаропрочной формы и разложить по тарелкам.

Свинина с черносливом в духовке

Состав: *свинина – 1 кг, картофель – 2 шт., чернослив – 300 г, чеснок – 3 зубка, специи – по вкусу.*

Свинину промыть, удалить пленочки и лишний жирок. Обсушить мясо салфетками и натереть солью, перцем и специями. Оставить на 10 минут «отдохнуть». За это время замочить чернослив в горячей воде и очистить и нарезать картофель. Теперь в мясе сделать надрезы и туда заложить кусочки отжатого чеснослива и чеснока. Затем поместить мясо и картошку в пакет, завернуть края и проткнуть иголкой пакет сверху, чтобы не лопнул в духовке. В хорошо раскаленной духовке такое блюдо надо держать 40–50 минут.

Курица с курагой

Состав: *филе курицы – 800–900 г, курага – 100 г, подсолнечное масло – 1 ст. ложка, соль – по вкусу, перец черный молотый – по вкусу.*

Курагу залить кипятком. Это позволит сделать ее мягче и устранит лишние микробы. Пока курага настаивается, подготовить филе. Вымытое филе отбить и добавить соли и перца по вкусу. Курагу достать из воды и нарезать мелкими кубиками. На середину каждого филе выложить немного кураги. Свернуть филе рулетиками и закрепить зубочистками. Рулеты обжарить на сковороде с растительным маслом с каждой стороны до

появления легкого румянца. После добавить немного кипятка и тушить минут 10 до полной готовности.

Мясо с черносливом в мультиварке

Состав: *свинина – 1 кг, чернослив – 150 г, луковица – 2 шт., растительное масло – 2–3 ст. ложки, томатная паста – 1 ст. ложка, лавровый лист – 1–2 шт., соль – по вкусу, перец – по вкусу.*

Мясо вымыть, просушить и нарезать порционными кусочками. В чашу мультиварки налить немного растительного масла и отправить туда мясо. Включить режим «Жарка» на 5—10 минут, чтобы у мяса образовалась аппетитная золотистая корочка. Пока обжаривается мясо можно очистить и нарезать мелкими кубиками луковицу. Отправить лук в чашу мультиварки и жарить еще минут 5, пока лук не станет мягким и прозрачным. Теперь можно добавить томатную пасту или томатный соус. Также можно заменить пасту свежими помидорами или не очень острой аджикой, например. На режиме «Жарка» готовить мясо еще около 5 минут. За это время можно вымыть и просушить чернослив. При желании его можно порезать пополам или даже измельчить. Когда программа закончится, добавить в чашу мультиварки чернослив и налить горячей воды или бульона. Посолить и поперчить по вкусу. Добавить лавровый лист и любимые специи для мяса. Включить режим «Тушение» на 1,5 часа. Подавать его можно с любым гарниром, предварительно украсив свежей зеленью.

Говядина с черносливом в мультиварке

Состав: *говядина, вырезка – 500 г, лук – 2 шт., чеснок – 3–4 зубка, чернослив – 100 г, вода – 500 мл, мука – 2 ст. ложки, специи к мясу – по вкусу, лавровый лист – 1–2 шт., соль, перец – по вкусу, белое сухое вино – 100 мл.*

Мясо промыть, порезать на кусочки. Обжарить в масле на сильном огне до румяной корочки примерно в течение 8 минут. Лук порезать полукольцами. Обжарить в чаше мультиварки на масле в режиме «Выпечка» до мягкости. Добавить к луку обжаренное мясо, промытый чернослив, очищенный и измельченный чеснок, специи, лавровый лист. Пока не солить и не перчить. Тушить в режиме «Выпечка» еще 5 минут. Добавить вино, пусть выкипит алкоголь. Добавить воду, соль, перец, муку. Перемешать. Включить режим «Тушение» на 1 час. Через час выложить на тарелки, украсив зеленью.

Плов с курагой

Состав: *свиная вырезка – 500–700 г, длиннозерный*

пропаренный рис – 2 стакана, лук – 2 шт., курага – 150 г, чеснок – 1 шт., соль – по вкусу, специи – по вкусу.

Рис залить холодной водой, добавить в него 2 столовые ложки соли и дать настояться около 2 часов. Мясо нарезать на небольшие кубики. Морковь нарезать крупной соломкой или полукольцами, лук тоже нарезать крупно. Курагу хорошо промыть и нарезать кубиками. В казан налить немного масла и обжарить свинину до золотистой корочки. Добавить лук и морковь и тоже слегка обжарить. Положить в казан курагу, посолить и добавить специи и в течение 5 минут все вместе обжаривать. Затем выложить поверх овощей и кураги рис и ложкой распределить его равномерно. Залить рис водой так, чтобы она поднималась над рисом на 1,5–2 см, и опустить в середину казана помытую неочищенную головку чеснока. Закрыть казан плотно крышкой и оставить на маленьком огне на 45–50 минут. Когда плов будет готов, хорошенько следует перемешать его в казане и подавать на стол, украсив зеленью и маленькими зубчиками чеснока.

Плов с сухофруктами

Состав: *рис – 1,5 стакана, изюм – 0,5 стакана, другие сухофрукты – 0,5 стакана, мед – 2–3 ст. ложки, масло растительное – 2–3 ст. ложки, специи – по вкусу, соль – 5 г.*

Промыть рис. Залить холодной водой и оставить на полчаса. Сухофрукты, напротив, залить горячей водой – если это требуется, конечно. В противном случае их можно просто промыть и оставить в дуршлаге. В сотейнике, толстостенной кастрюле или глубокой сковороде нагреть масло и обжарить сухофрукты – не до корочки, а только чтобы они «раскрыли» свой аромат. Выложить предварительно откинутый на дуршлаг рис. Присолить и залить водой, смешанной с медом – она должна покрывать рис примерно на 1 сантиметр. Закрыть крышкой и тушить на медленном огне до готовности – примерно полчаса. Перед подачей на стол перемешать.

Сладкий плов с сухофруктами

Состав: *рис – 1 стакан, курага – 50 г, чернослив – 50 г, изюм – 50 г, морковь – 1 шт., мед или сахар – по вкусу, сливочное или растительное масло – 2–3 ст. ложки, специи – по вкусу (корица, ваниль, гвоздика, кардамон).*

В первую очередь нужно промыть рис – большим количеством воды до тех пор, пока она не станет совсем прозрачной. Залить его водой и оставить в сторону. Тем временем перебрать и помыть сухофрукты. Сложить в миску, залить горячей водой. Почистить морковь и нарезать ее кубиками или брусочками. Воду

с сухофруктов слить и нарезать их небольшими кусочками. В сотейнике или глубокой сковороде нагреть масло. На медленном огне обжарить морковь. Добавить специи и мед, помешивая, готовить до тех пор, пока морковь не начнет карамелизироваться. Выложить сухофрукты, перемешать. Засыпать рис. Залить водой так, чтобы она прикрывала крупу на 1–2 пальца. Закрыть крышкой и томить на медленном огне примерно полчаса. Попробовать рис – если он уже достиг готовности, выключить огонь, перемешать плов и дать ему отдохнуть под крышкой 10–15 минут. Перемешать еще раз и подавать на стол.

Сладкая перловка

Состав: *перловка – 1 стакан, соль – по вкусу, сахар или мед – по вкусу, сухофрукты (изюм, курага, чернослив) – по 50 г, сухие яблоки – 100 г.*

Намочить на ночь стакан перловой крупы. В горшок (если готовить в духовке) или кастрюлю положить половину крупы. Затем сухофрукты. Посыпать сахаром или положить мед по вкусу. Засыпать начинку оставшейся крупой. Можно еще посыпать сахаром. Немного посолить, залить водой, чтобы покрыла крупу. Довести до готовности в духовке (минут 40) или на маленьком огне на газу.

По желанию можно положить первым слоем натертую на крупной терке морковь.

Каша пшенная с черносливом

Состав: *пшено – 1 стакан, вода – 2 стакана, чернослив – 1/2 стакана, масло сливочное – по вкусу, сахар – по вкусу.*

Чернослив сразу же запарить кипятком и отставить в сторону для набухания. Пшенную крупу хорошо промыть, перемешать с сахаром и поставить на огонь, залив водой. Кашу надо постоянно мешать, чтобы не пригорела. Перемешать, добавить масло, еще раз перемешать. В последнюю очередь добавить чернослив, еще раз перемешать.